

૨૪૩૨

માને શીખામણ

અટલ

બચ્ચું ઉઝિરવા બાબત સૂચના.

બનાવનાર

ત્રિભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ, એલ. એમ.,

આસિસ્ટન્ટ સરજન, અમરાવાતી

મોડકલ નં. ૧, લમા ચાનાદિવા અને પત્તશાસ્ત્રનો મિલન.

શામીંગ નં. ૧૬, ચાસ્ત્રનો કુર્મા



આ પુસ્તક

શ્રી હરિવલ્લભદાસ આળગોલિદાસ પ્રાઈન્ટર ડુ ગુજરાત

વર્નાક્યુલર મોમાઈટી તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલું

ઈનામ મેળવી છપાવ્યું

સંવત ૧૯૪૧.

મન ૧૯૮૫.



માને શીખામણ

અટલે

બચ્ચું ઉછેરવા બાબત સૂચના.

બનાવનાર

ત્રિભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ, એલ. એમ.

આસિસ્ટન્ટ સરજન, અમદાવાદની

મેડિકલ સ્કૂલમાં શસ્ત્રવિદ્યા અને પ્રસૂત શાસ્ત્રનો શિક્ષક,

શારીર અને વૈદક શાસ્ત્રનો કર્તા.

આ પુસ્તક

શ્રી હરિવલ્લભદાસ બાળગોવિંદદાસ પ્રાઇઝફંડનું ગૂજરાત

વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલું

ઈનામ મેળવી

અમદાવાદ

આસ્ટોરિયા ચકલાની સડક ઉપર

આર્થોદયપ્રેસમાં છપાવ્યું.

સંવત ૧૯૪૧—સને ૧૮૮૫.

(સર્વ હક સ્વાધિન છે.)

કીમત દરે આના,

અર્પણ પત્રિકા.



જન્મખે આલી શેખ બહાવદીનભાઈ

શહેર જુનાગઢના વજીર

મદારૂલ મહામ સાહેબને

આ લઘુ પુસ્તક

પ્રેમ પૂર્વક

અર્પણ

કરું છું.

ત્રિ. મો. શા.



ખસ્તાવના.

“ માને શીખામણ ” આ નામનું લઘુ પુસ્તક વાંચનાર આગળ નીચેદન ક-
રતાં આશા રાખવામાં આવેછે કે તે ખરેખર ઉપયોગી થઇ પડશે. આના પુસ્ત-
કની આપણી ભાષામાં ખોટ જણાયાથી ગૂજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટી તરફથી
પ્રથમ જાહેર ખર્ચ છપાવવામાં આવી અને પાછળથી મને ભક્ષાગણ થયાથી આ
પુસ્તક રચવામાં આવ્યુંછે. ઇંગ્લેન્ડમાં ડાક્ટર સાવેજ કૃત્ય advice to a mother
(માને શીખામણ) એ નામનું લોકોપયોગી પુસ્તક છે તેના આધારે તથા આપણી
રીતભાતને અનુસરી સોસાઈટીની ભક્ષામણ મુજબ આ પુસ્તક રચવાનો મેં યત્ન કર્યો છે.

બાળકનો જન્મ થાય ત્યારથી તે જ્યાં સુધી કાચી બુદ્ધિ હોય અને તેના ઉપર
માબાપની દેખરેખની જરૂર છે તેટલી વય સુધીની તંદુરસ્તી જાળવવાને લગતી બા-
બતોના વર્ણનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ થાય છે. છેક બાલ્યાવસ્થામાં બાળકને ઉ-
છેરવાની તથા સૂવાવડ ઇત્યાદિ બાબતમાં કેટલુંક આપણા લોકોનું અજ્ઞાન જ્ઞેવામાં
આવે છે તેમાં સુધારો થવાની ખરેખરી અગત્ય છે. કારણ કે આખી જીંદગીમાં
વિદ્યા, હુમ્મર, શીર્ષતા, ડહાપણ, વિવેક વગેરે જે કાંઈ શીખવાનું છે તેનો આધાર
બાલ્યાવસ્થાની માવજત અને શારીર રક્ષણ ઉપર રહેલો છે.

બાળકને ઉછેરવાની બાબતમાં કેટલુંક અજ્ઞાન છતાં દેખાઈતું બહુ નુકશાન જો-
વામાં આવતું નથી કારણ કે કૃપાળુ ઈશ્વરે એવી યોગજના કરી છે કે એકાએક શ-
રીરને નુકશાન થતું નથી, પણ જ્યારે અનિયમીત પણાની હદ રહેતી નથી ત્યારે નુ-
કશાન થયા વગર રહેતું નથી. મોટી વયના માણસો પણ અનિયમીત પણે વર્તેછે
જેમકે કોઈ દારૂ ધણો પીવાથી મરી જાયછે અને કોઈ બ્રાહ્મ થવાના વહેમને લીધે
દવા પીવા વગર મરી જાયછે, કોઈ અર્ધા નગ્ન ફરેછે ને કોઈ પુષ્કળ ઓઢેછે,
કોઈ બહુ જીંદેછે અને કોઈ બહુ ઉમ્મગરા કરેછે, કોઈ ધણું ખાયછે ને કોઈ ધણા
અપવાસ કરેછે. એ પ્રમાણે ધણીયાર હમેશાં માણસો ભૂત્ર કરેછે. તે છતાં તેમને
દરેક વખતે દુઃખરૂપી રોગ થતો નથી માટે એમ સિદ્ધાંત થતો નથી કે દરેક વર્ત-
ણક અનિયમીત પણે કરવો એ સારી છે. એ બધી વાત તંદુરસ્તીને હાની કરતાં
અને હલપાર થાય ત્યારે તેની સજ્જ ભોગવવી પડેછે.

કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ઇશ્વરે આવી છૂટવાળી રચના રચી છે એટલે બાળ-
કને ઉછેરવાની બાબતમાં બહુ હરકત આવતી નથી તોપણ આપણને સમજાયથી
કેટલીક બાબતમાં સુધારો અને જ્ઞાનનો વધારો થઈ શકે તે કરવાથી હાથદોળ છે,
માટે તે કરવા ચૂકવું નહીં.

નિશાળમાં બાળતી વખત જે છાપ અને વિચાર બચ્ચાંના મન ઉપર ચોટે છે તે ધણે દરજે કાયમ રહેછે. જોવા જશો તો માલમ પડશે કે નિશાળમાં લાણનારા નાની વયના છોકરાઓના મનમાં પૃથ્વી ફરેછે, કસરતની જરૂર છે, જગત ઈશ્વરે સરબુ છે એવા કેટલાક સિદ્ધાંત ઠસી રહેછે. જે કે તેનો પૂરાવો કારણ વગેરે તે-મનાથી આપી શકાતાં નથી. તેમજ આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી બાળતોનો પ્રસાર કન્યા-શાળામાં થાય તો મારા ધારવા પ્રમાણે કેટલાક વહેમ, અજ્ઞાન અને ગેરરીવાજોનો નીકાલ જતલ્લી આવી શકે અને ધારીએ તેનું ફળ નીપજી શકે.

આ પુસ્તકમાં જે જે બાળતો વર્ણવેલીછે તેમાંના ધણા વિષયોનો સાર દરેક પાને હાંસીયા પર આપવામાં આવ્યોછે એટલે વિષયનું અવલોકન કરવામાં સરળતા થઈ પડશે એમ ધારું છું.

સાધારણ મરજી માટે ધણાક ઉપાયો હ'એજી વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે આપ્યા છે, કેમકે તે સર્વ ઠેકાણે એક સરખાછે. હાલના વખતમાં ધણી જગોએ તે દવાઓ મળેછે અને દવાખાનાં પણ થયાંછે. દેશી દવા અને ઇલાજો સર્વ સ્થળે એક સરખા હોતા નથી તોપણ કેટલેક ઠેકાણે દેશી દવાઓ પણ આપીછે.

આ પુસ્તક લખવામાં તથા તેનાં પૂરૂ સુધારવામાં મારા મિત્ર હરિવલ્લભ મોરલીધરદાસે પુસ્કળ મદદ આપીછે તે માટે તેમનો મોટે આભાર માનું છું.

અમદાવાદ.

તારીખ ૧૩ માર્ચ સન ૧૮૮૫.

ત્રિ. મો. શા.

અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
બચ્ચાંનું મહત્વ.....૧	

ભાગ ૧ લો.

સ્તનધયાવસ્થા.

બાળકને નવરાવવું.....૬	
આપણા દેશની સુવાવડ.....૮	
નાળ.....૧૧	
કપડાં.....૧૨	
ખોરાક.....૧૪	
ગર્ભવત સ્થિતિમાં અને બચ્ચું	
અવતર્યો ધડી પરહેછ.....૨૪	
ગૌશીતળા.....૨૬	
દાંત ફૂટવા.....૨૭	
કસરત.....૩૦	
ઊંચ.....૩૧	
પેશાબ અને ઝાડો.....૩૩	
બાળકના સાધારણ મરજ.....૩૪	

ભાગ ૨ જો.

ઔશવાવસ્થા.

નવરાવવું.....૪૩	
કપડાં.....૪૪	
ખોરાક.....૪૬	
બાળશિક્ષણ.....૪૮	
મરેજીનો રીવાજ.....૫૫	

વિષય.	પૃષ્ઠ.
કસરત. રમત, ગમત.....૫૬	
કેળવણી.....૫૮	
ઊંચ.....૬૧	
બીજી વારના દાંત.....૬૨	
બચ્ચાંના સાધારણ વ્યાધિ.....૬૩	
બચ્ચાને દવા કેમ પાવી.....૭૨	
આબરો! બચ્ચાની માવજત.....૭૩	
ડાકતર સાથે કેમ ચર્તવું.....૭૫	
રોક, પોલીસ અને રાઇનું પ્લાસ્ટર.....૭૭	
અકસ્માત.....૭૭	

ભાગ ૩ જો.

કૌમારાવસ્થા.

નહાવું.....૮૧	
તરવું.....૮૨	
કપડાં.....૮૪	
ખોરાક.....૮૫	
કસરત.....૮૬	
રમત.....૮૭	
શારીર શિક્ષા.....૮૮	
કેળવણી.....૯૧	
ધંધો.....૯૨	
ઊંચ.....૯૪	
વ્યસન.....૯૫	
છોકરાંની સગાઇ અને વિવાહ. ૯૫	
વ્યાધિ.....૯૭	

માને શીખામણ.

બચ્ચાનું મહત્વ.

બાળક જન્મે ત્યારથી તે મોટી ઉંમરે પહોંચે ત્યાં સુધી તેનું પોષણ, પોશાક તથા તબીયત સંભાળવાનું મુખ્ય કામ માનું છે. તેની મુંઝી વાણી સમજી તેની યોગ્ય યોજના તેને કરવી પડે છે. તેને થતાં સાધારણ દરદોની દવા કરવાનું કામ માને કરવું પડે છે. તેને વ્યાધિ ન થાય એવી દાશીશ કરવાની ફરજ તેની છે. ઉંમરે મોટું થાય તેમ બચ્ચાને જોષ્ટી કસરત આપવી, શિક્ષણ આપવું અને સીધે રસ્તે ચઢાવવું, કટેવ, કુચ્ચાલ અને કુલક્ષણ ન શીખે એવી સંભાળ રાખવી, એ સર્વ માને કરવું પડે છે.

સંક્ષેપમાં કહીએ તો આદર્મીની આખી જીંદગીનું બંધારણ તથા તે-દુરસ્તીનો પાયો બચપણમાં બંધાય છે, અને તેનો મુખ્ય આધાર મા-તાની સુમતા ઉપર રહેલો છે. આવાતતો સ્પષ્ટ છે કે સારી સંભાળથી, સારી સોળતમાં અને ઉત્તમ વર્ગમાં જે બચ્ચાં બિછરે છે, તે સદા મુખી રહે છે, અને બે કાળજીમાં. નહારી સોળતમાં અને હલકા વર્ગમાં બિ-છરે છે તે નષ્ટ પડીએ પહોંચે છે, અને તેનો જલદી અંત આવે છે. જે માતા બણેલી, અને હોશિયાર હોય તો તેના બાળકને બાગ્યશાળી સમજવું. માતા ઉપર ફક્ત એક બાલ્યાવસ્થાનો આધાર છે એટલું જ નહીં પણ તે અવસ્થાને અવલંબીને પ્રાણાવસ્થાનો અને તેને લીધે આ-ખી પ્રજા તથા દેશની ઉત્કર્ષ અવસ્થાનો આધાર પણ તેનાજ ઉપર છે. મહાપુરુષ નેપોલ્યન તેના સંબંધમાં કહે છે કે:—

(દોહરો.)

“કહે નેપોલ્યન દેશને કરવા આબાદાન;

સરસ રીતતો એજ છે ઘો માતાને માન.

તેજ રીતે કવીશ્વર દક્ષપતરામ ડાહ્યાભાષ કહે છે કે:—

સ્ત્રીયો સુધરશે તોજ ફળ ઉત્તમ થશે અગામ;

પૃથ્વી સુધરશે તોજ સાં પાકે સારો પાક.

મણી તણી શાભા ધણી બણી ઠણી રહી તોય;

નારી સારી નહિ દિસે બણીમણી નહિ હોય.

વળી તેજ પ્રખ્યાત પુરુષ નેપોલ્યન કહે છે કે “બચ્ચાના નશીબનું કામ

માની ફરજ.

તેની ઉપર બ-
ચ્ચાની ભવિષ્ય
અવસ્થાનો આ-
ધાર છે.

માના હાથમાં છે.” તે હમેશા કહેતો આબ્બોહ કે તે જે મોટી પહોંચે પહોંચે તે પોતાની માને લીધેજ. બીજાં ધણાં ઉદાહરણો ઉપરથી મા-બપો પડે છે કે ધણા પ્રખ્યાતી પામેલા મહાપુરુષોનો ઉત્કર્ષ તેમની માતા તરફથી મળેલા શિક્ષણ અને ધડાને લીધે થયો છે. આ બાબત ઇતિહાસ ઉપરથી પણ સાબીત થાય છે.

બધા ઉપર બાપ
કરતાં માની વધારે
અસર

બાપના કરતાં માની છાપ અને ધડો બધા ઉપર હમેશા વધારે અસર કરે છે. તેનું કારણ તેનો વાતસલ્ય પ્યાર અને પ્રીતિ છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનો નિરંતરનો સહવાસ છે. બચપણમાં બધાની ટેવ અને વર્તણૂક સુધારવાને જેટલી માને તક મળે છે તેટલી બાપને હોતી નથી.

બધા ઉપર પ્રીતિ

બાળકને જીવેલું એ માની મોટામાં મોટી ફરજ છે. આ ફરજ પૂર્ણ પહે બાળકના કામ કઠણ અને કષ્ટ ભરેલું છે. તેમાં પ્યાર, ફિકર, હોંસ, કંટાળો, આનંદ, સખડુષ્ય એ સર્વે સેગમેન્ટ રહેલાં છે. બધાને માટે જે પ્યાર છે તે અનુપમ છે. તેને માટે ફિકર અધાગ હોય છે. તેની ચળમુત્રાદિ ગંદકી હોંસથી દૂર કરવામાં આવે છે.

પુત્ર ધરીને પારણે મનમાં હરખે ગાય;

હોંસે હોંસે હેતથી શુભ હાલરડાં ગાય.

કે. કે. ડાહ

આવો બેહદ પ્યાર અને હોંસ છતાં પોતીકાં રડતાં, આનંદી અને આડાં બધાં ઉપર અનેક વખત કંટાળો નથી આવ્યો અને ક્ષણિક અપ્રીતિ નથી ઉપજી એવી કોઈકજા માતા હશે!

બાળક એ ઈશ્વર
ની ઉત્તમ બક્ષીસ
અને તેથી થતો
અધ્યાસ આનંદ

તંદુરસ્ત પુત્રપુત્રી બધાને જે ઘડી રસાડવાના આનંદ તુલ્ય બીજો આનંદ નથી. તે સુખની આગળ બીજું કશું સુખ નથી. તેના સમાન બીજો સંતોષ નથી. બધું એ ઈશ્વરના ધરની એક અમુલ્ય બક્ષીસ છે. તેના વડે ધર અને કુટુંબ સોભી રહે છે. તેનાથી મા અને બાપના ચહેરાપર સુખ અને આનંદની છાયા પડી રહે છે. તેના કામળ પ્રભાથી સ્ત્રી પુરુષનું જોડું રળિઆમણું દેખાય છે. એક અંધમાં કહ્યું છે કે:—

“આ જગતમાં બાળક એ ધણેજ અમૂલ્ય બબ્બોહ છે, તે ઈશ્વરના ધરની કીમતી બક્ષીસ છે, તે માતાના શ્રેષ્ઠ અને મોટા સુખનો ઝરોછો, અને તે તેના તથા તેના સ્વામીની વચ્ચેની પ્રીતિનું ધણુંજ ગળબૂત બંધન છે.”

“ધરમાં બાળક એ એક આનંદનો ઝરોછો, તે શાંતી અને પ્યારને આણુનાર છે.”

અન્તઃકરણતસ્વસ્વદમ્પત્યોઃસ્નેહર્સશ્રયાત્ ॥

આનન્દગ્રન્થિરેકૌયમપત્યમિતિવદ્ધતે ॥ ૧ ॥

અર્થ—સંતાન શું છે? બ્યારે પતી અને પતિ અત્યંત પ્રીતિને વશ થાય છે, ત્યારે તેમના અંતઃકરણના તત્વની એક આનંદમય ગાંઠ બનવાય છે, તે સંતાન છે.

પોતાના બચ્ચાથી થતો આનંદ તો ઓરજ છે! પણ હરકોઇના એક સારા સુધડ બાળકને જોઇ કોતું -હૃદય આનંદથી ભરાઇ નથી આવતું ? કોની દૃષ્ટિ શીતળ સંતોષથી તૃપ્ત નથી થતી? કોનું મન તેને તેડીને રગડવા અને સુખન લેવા ઝકલાતું નથી ? એજ સ્વાભાવિક કૂદરતી આનંદનું ચિન્હ છે. એજ અનુપમ સુખનું કારણ છે. એક ભરેલી મંડળીમાં કોઈ બાળકને ખેલતું જોઇ સર્વતું લક્ષ કેવા નિર્દોષ પ્યાર, હસતા ચહેરા અને પ્રકુલીત -હૃદયથી તેના તરફ ખેંચાય છે!!

બચ્ચાની જેરહાજરીના ખરા દુઃખને અનુભવ વાંઝીઆનેજ હોય છે. કેટલીક અબળાઓ, કેટલાક શ્રીમંતો, શેઠ સરદારો અને રાજાઓ આ કૂદરતી બક્ષીશને ઝંખે છે. બેસુમાર માનતા, પાધા અને આખડીઓ; અસંખ્ય દોરા, ધાગા અને મંત્રા; અગણિત દવા, માત્રા અને ખાખ, આ અનંત સુખ મેળવવા માટે થાય છે. તેને સાર ઢોંગ, ધુતારા, પૈસા, જત્રા અને માનતાનો પાર રહેતો નથી. પરંતુ આખ-ક્ષીશ રાજના અખૂટ બંડારથી અત્ર થતી નથી, શરના બહાદુર બળથી મેળવાતી નથી, ભૂવા ભૂતની પ્રેરણાથી સીદ થતી નથી, ફક્ત કુ-પાવંત ઇશ્વરની કૃપાથીજ મળે છે.

આલક્ષ્યદન્તમુકુલનનિમિત્તહાસૈ

રવ્યક્તવર્ણરમણીનીયવચઃપ્રવૃત્તીન્

અલ્લકાશ્રમપ્રણયિનસ્તનયાન્વહન્તો

ધન્યાસ્તદદ્ગરજસામલિનીભવન્તિ॥

અર્થ—જેની દાંતકળી દેખાવા લાગે છે, જેનું હસવું વિનાશરણ છે, જેનું બોલવું કાલું હોવાથી રમણ્ય છે, અને મા ખાપના બોળામાં બેસવા જે ધસે છે; તેવજબચ્ચાને જે કડે લે અને જેના શરીરને તેથી ક્ષૂળ વળજે છે તેને ધન્ય છે.

આ બક્ષીશ સર્વસ્વ છેવટ પર્યંત કેવળ આનંદ મય છે એમ નથી. આ મુલાખી બક્ષીશની સાથે તેના કાંટા સામેજ હોય છે. એટલે નાજિ-

બચ્ચાની માન-
પાવંત મહત્ત્વ

બચ્ચાથી થતો
આનંદમાં ભગ

એવીના ઝાડની પેઠે પુષ્કળ વર્ષ મહેનત કરાવેછે. એ સુખનો ઝરો વ
હેતાં કેટલીક જગોએ પોતાની સરળતા અને નિર્મળતા ચૂકી આપેછે.
પથરો સાથે અથડાયછે. અનેક વેળા તેનો વહેળો સંકોચાઇ સૂકાઈ
જાય છે. અર્થાત્ જગ્યાથી ઊપજતા આનંદમાં ધણીવાર ભંગ પડે છે,
તેના વ્યાધિ રૂપી કાંટા શોષવા પડેછે, તેની ફિક્કર ચિંતાથી આનંદ
ડહોળાઇ જાયછે. કેટલીકવાર તે આજીવનમાં ફીણ ચઢ મરણ પામે છે
અને તેથી માળાપને અથાગ દુઃખ થઈ પડે છે.

[હરિગીત છંદ.]

નિહોષ ખચ્યુંછે દિલાસો ^૧દંપતીનાં દુખમાં,
મોહી પડ્યો સંસાર સધલો ^૨સંતતીનાં સુખમાં;
દારોદ્ર દરદ વિયોગ દુખ ભુલિ જાય એથકિ ભામિની,
ધન ભાગ્ય છંગિ ભણિને સુખમાં વસે દિન ભામિની ^૩
^૪વલ્લભ વિયોગ વિપતિને વિધવા વિસારે એ વડે,
સંતાન ^૫અવલંબન સુખે સંસાર સાગર સ્ત્રી તરે;
ધર મધ્ય રમતું બાળ તે સુખદા ઝરો આનંદનો,
ત્યાં ધાય પ્રેમ ^૬સ્વભાવતઃ મતિમાન કે મતિમંદનો ^૭
ભાંખોડિયા ભર દોડતું રમતું અને હસતું ફરે,
પાછું વળી હસિ ^૮પેખતું ધરસુખ અનુપમ તે ખરે;
ફૂદે રમે સ્ત્રી કરે ને ધર ગળવે ^૯ધોષથી,
માતા પિતાને કાળજે ઠંડક કરે કાલું વદી ^{૧૦} ૩
આઈ દંપતીના પ્રેમનું બંધન અતી દૃઢ એ દિસે,
એ જંજીરે જકડાઇ બંને જ્યાં વસે ત્યાં ધરહસે;
એ વિપદ અનુભવિ વાંઝિયાં સંસારને ખારો ગણે,
જંખ્યા કરે જીવતી સદા જે બાળ ક્યાંથી આપણે? ^૪
સુખ સ્વર્ગસમ સંતાનનું બિછેરતાં જે આવડે,
નહિં તો અતીશે દુઃખ ઉલટું એ થકી આવી પડે;
જો થાય સારા તોજ ફિક્કરા નિકર ગણવા ^૫દીકર્યા,
પણુદોષ એ માળાપસિર પ્રભુએ નિયમ એવા કર્યા. ^૫
શીઠ વ. પો.

૧ સ્ત્રી પુરુષ. ૨ છોકરાં. ૩ રાતદિવસ. ૪ પત્ની. ૫ આધાર. ૬ કે
દરતી. ૭. જોતું. ૮ અવાજ. ૯ દિવસ.

(૫)

બચ્ચું જન્મ્યા પછી એક બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેની કે વળ બાલ્યાવસ્થા કહેવાય છે. બે વર્ષનું થઈ હાંત આવ્યા પછી બાલતાં શીખે છે. તે આઠ દશ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી બેસમજ હોય છે. ત્યાર બાદ બારપંદર વર્ષનું થાય ત્યારે સમજણ હોશિયારી અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તે દરેક અવસ્થાનાં આ પ્રમાણે નામ છે. ૧ સ્તનધૃત્ય (Infancy) પ્રથમની દોઢ વરસની સ્થિતિ. ૨ કૌશલ્યાવસ્થા (Childhood) દોઢથી આઠ દશ વરસની ઉંમર. ૩ કૌમારાવસ્થા (Boyhood or girlhood) આઠ દશથી સોલ વરસની વય.

બચપણ અન-
સ્થાના નહીં

આ દરેક વયમાં માને કેટલીક જુદી જુદી બાબત ઉપર તેને ઉછેરવામાં લક્ષ આપવું પડે છે. આ મહત્વના કાળ કામમાં જે મા પૂર્ણપણે પાર પડે તેને પૂર્ણ ભાગ્યશાળી ગણવી. બચ્ચાની દરેક બાબતમાં માએ લક્ષ પૂર્વક કાળજી રાખવી જરૂરની છે. એક અંધકાર ભલામણ કરે છે કે:—

બચ્ચા વિશેની
દરેક બાબતપર મા-
એ પોતેજ લક્ષ આ-
પવું.

“પોતાના બાળકની સંભાળની દરેક બાબતપર માએ પોતેજ સંપૂર્ણ લક્ષ આપવું. માતાઓમાં એ માતાને ધન્ય છે કે જેને વિશે એવું કંઠી શકાય કે તેણે પોતાના બાળક માટે, તેના કલ્યાણ, સુખ અને તેની તંદુરસ્તી માટે જેટલું થઈ શકે તેટલું કર્યું. કેમકે જો પોતાના બચ્ચાની બુદ્ધિ, નીતિ અને શરીર સંબંધી જેટલું બની શકે તેટલું નહીં કર્યું, તો તે અભાગ્ય પામર પ્રાણીના જીવંતરમાં ધૂળ પડી! તેણે જન્મ નહીં લીધો હોત તો બહેતર!”

બચ્ચાને ઉછેરવાની મહા વિકટ ફરજની બાબતમાં તે સરળતાથી પાર પડી શકે, બચ્ચું તંદુરસ્ત રહે, તેને વ્યાધિ થાય નહિ, દેવયોગે વ્યાધિ થાય તો તેને અટકાવવા તથા વૈદ્યની સલાહ લેવા, તેમજ આત્મી બચ્ચાની માવજત રાખવા અને કેટલાક તે સંબંધી વહેમ દૂર કરવાના હેતુથી, કેટલીક સચના કરવાની આ જગાએ કોશીશ કરી છે. આશા છે કે ઇશ્વર એ કોશીશ બર લાવશે.

પ્રસ્તુતને હેતુ



(૬)

ભાગ પહેલો.

સ્તનધ્યાવસ્થા.

બાળકને નવરાવવું.

જન્મ થયા પ-
છી તરત નવરાવ-
વાની જરૂર.

બાળકનો પ્રસવ થાય તે વખત હાજર રહેનાર ડાક્ટર અથવા સુ-
ચાણીએ તેનું યોગ્ય રીતે નાજા છેદન કર્યું બાદ, ફલાલીન અથવા બીજા
ગરમ કપડામાં લપેટી બાળકને માથી દૂર ખસેડવું. માની આવજત
થઈ રહ્યા બાદ બાળકને અવસ્થા નવરાવવું જોઈએ. બાળકના શરી-
ર પર તે વખતે ઠંડાણે ઠંડાણે સફેત મલાઈ જેવી ચરબીના પોપડા
ખાંડેલા હોય છે. તે સિવાય તેના બદનને ગભીરાશ્યાદિના શ્લેષ્માદિ
પદાર્થ લાગેલા હોય છે. બચ્ચાના શરીરને મીઠું તેલ ચોપડવું, એટલે
ચરબીના પોપડા નરમ પડશે. પછી સાબુ લગાડવો અને ત્યાર બાદ
૧ કોકરવરણ પાણીમાં નવરાવવું.

નિયમ નવરાવવું
આ નિયમને માં-
દરીના અપવાદ-

બચ્ચું જન્મ્યા પછી તેને દરરોજ નવરાવવું. આ નિયમને ત-
બીયતમાં બદલેલ સિવાય બીજો અપવાદ નથી. અર્થાત્ બચ્ચાની તબી-
યત નાદુરસ્ત હોય અને નવરાવાય તેમ ન હોય તોજ આ નિયમ
તોડવો. નહીંતો તોડવો નહિ. નવરાવવાથી શરીર સ્વચ્છ રહે છે, ત્વચા
પોતાનું કામ બરાબર કરે છે, તેથી તબીયત દુરસ્ત રહે છે, રોગ-મૃત્યુતા
આટલે છે અને બચ્ચાનું બળ વધે છે. ખરેખર આ નિયમ પાળ-
વાથી કેટલાક નાના પ્રકારનાં દરદ થવા પામતાં નથી.

માએ પાતે ન-
વરાવવું.

સૂતાવડમાં પ્રથમના કેટલાક દિવસ આ ફરજ દાંધ માથે રહે
છે. પણ ત્યાર બાદ માએ પોતાના હાથથી બચ્ચાને નવરાવવું.

નાવાનું પાણી કોકરવરણ જોઈએ. બચ્ચાને છેક થંડા પાણીથી ન-
વરાવવું નહીં. તેમજ પાણી બહુ ગરમ નહિ જોઈએ, કેમકે થંડુ હોય
અગર વિશેષ ગરમ હોય તો તે બચ્ચાથી સહન થતું નથી, અને તેથી
કેટલીક વાર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. પાણીમાં હાથ બોળવાથી કેવું
ગરમ જોઈએ તે દરેક મા સહેલાઈથી જાણે છે. તેની ગરમી સુમારે
૯૦-૯૫ ડીગ્રી જોઈએ. ઉનાળામાં પાણી થોડું ગરમ કરતા જવું, અને
પછી સહેજ થંડા પાણીથી નવરાવવાને હરકત નથી. તેમજ વળી શી-
આળામાં તેથી વિશેષ ગરમ પાણીની જરૂર લાગે છે. નવરાવવાનો

પાણી કેવું જોઈએ.

૧ કોકરવરણ=નવશેકું, સરોકું=કોકીલું

જૂઠામાં સારો વખત સવાર અથવા બપોર છે.

નવરાવતાં પ્રથમ સાબુ લગાડવો. સાબુ છેક લીસો હોય તો બચ્ચાના બદન પર ઘસવો; અને તેમ ન હોય તો માંમે પોતાના હાથમાં ધસી તેને શરીરે ચોપડવો. નવરાવવા પહેલાં તેલનું મરદન કરવાની રીત આપણામાં ફેટલેક ઠેકાણે જોવામાં આવે છે, તે પસંદ કરવા જોગ છે. સાબુ લગાડ્યા બાદ તરત જ બચ્ચાને પાણીમાં ગરદન સુધી ઝમોળવું. પાણી તાંબાકુંડી, પહોળા તપેલા અથવા નાના ટબમાં ભરેલું હોવું જોઈએ. પાણીમાં શરીર ઝમોળતા પહેલાં માથું પાણીથી ભીંજવવું. નાવામાં મસ્તક પ્રથમ ભીંજવવાનો નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો. પાણીમાં નહિ ઝમોળતાં લોટાવતી પાણી રેડીને નવરાવવાનું પણ ઠીક છે. તેમ કરવામાં પણ પ્રથમ પાણીથી મસ્તક ભીંજવવું, અને નવરાવવામાં ઘણો વખત કાઢવો નહીં. પાણીમાં હાથવતી ત્વરાથી આખું બદન ધોઈ નાખવું. હાથ કરતાં વાઢળી વડે શરીર ધોવું વધારે સુગમ છે. કાખ, જાંઘ, નાભી, ગરદન વગેરે દરેક સ્થળેથી મેલ ધોઈ નાખવો. કાનના ખાડાઓમાં મેલ ભરાઈ રહેવો ન જોઈએ. આંખમાં સાબુ વાળું પાણી નહીં જવા દેવાની સાવચેતી રાખવી. બહુ પવનવાળી જગ્યામાં નવરાવવું નહિ.

નવરાબ્યા પછી તરત જ બદન કોઈ કરવું. ધોયેલા સારા નરમ કપડા અથવા ટુવાલ (શમાલ) વડે દીલ કોઈ કરવું. બાળકને એવા સૂકા કપડામાં લપેટી લેવું કે બદન ઉપર દાખવાથી તે પાણી શોષી લે. તે વડે શરીર બહુ ધસવું નહીં. પછી તે બીનું થયેલું કપડું કાઢી નાંખી બીજાં સૂકાં કપડાં પહેરાવવાં. ત્યાર બાદ સાંધાઓને ઠેકાણે “વાયોલેટ પાઉડર” (Violet powder) લગાડવો. આ પદાર્થમાં સુખ્ય “સ્ટાર્ચ” હોય છે. આરાટના બારીક આટામાં સુગંધમય પદાર્થ મેળવવાથી એ બને છે. એકલા આરાટ અથવા ઘણોના અગર ચોખ્ખાના બારીક આટાની પોટલી મલમલના કપડાની કરી તે સાંધાને સ્થળે દાખવાથી કાર્ય સિદ્ધિ થશે. મરદન, કાખ, જાંઘનાં મૂળ, ગોઠણની પાછળ, કોણીનો આગસ્રો ભાગ, છત્યાદિ સ્થળે એ આટો લગાડવો. અવયવો હાલનાથી આ સ્થળોની કામળ ચામડી ધસાવાથી લાલ આળી થઈ તે પરથી છોતરાં નીકળે છે, પાણી ઝમે છે અને બહુ જ બેદરકારી રહે તો ચાંદાં પડે છે. નવરાવીને મેલ દૂર કર્યા પછી આ આટો લગાડવામાં આવે તો બાળકની ચામડી મજબૂત થાય છે, અને આવા યતા પરિણામ અટકે છે, કદાચિત્તે તેમાં જાલાં પડ્યાં હોય તો તેમના પર કલ્ક સફેદો

નવરાવવાની રીત

નવરાબ્યા પછી શરીર કોઈ કરવું.

(૮)

ભજરાવવો. નવરાવવાથી ખરજવાં, ચળ અને ફાક્ષીઓ આદિ થતાં ત્વચાનાં દરદા અટકે છે. સ્વચ્છતા એ તંદુરસ્તીનો પાયો છે, સુખનો સાથી છે અને રોગનો શત્રુ છે !

(હરિગીત છંદ.)

છે સ્વચ્છતાનાં સુખ ધણું એવા નિયમ પ્રભુએ રચ્યા,
ખસ ખરજ દાદર ગૂમડાં નહિ થાય જો ચોખ્ખી ત્વચા;
આ શરીર શણગાર્યું ત્વચાએ ઢોલ જેમ મઢી લિધું,
તે ચામડી નિત સાફ કરવા પાણિ ખડુ પ્રભુએ કિધું. ૧
પાણી ઉનાળે ટાંકુંને શિતકાળમાં બિના થકી,
નહાવું સદા સાબૂ લગાડી લૂછવું રમાલથી;
જે ઢોળી એ ભોટા વઢાડે સ્નાન તે ફારસ ગણો,
એ સ્નાનથી કંઈ લાલ નથી મળ જન્ય નહીં કાયા તણો. ૨
ખુબ શરીર ચોળી સ્નાન કરવું સ્નાન તેજ ગણાયછે,
ખુલાં રહે છિદ્રો ત્વચાનાં મળ ચિકાશ હરાયછે;
નહાવાથી હલકા પૂલ જેવા શરીર અવયવ થાયછે,
ઉછરંગ અંતરમાં વધે આળસ બધું વહિ જાયછે. ૩

શીઠ વ. પો.

આપણા દેશની સૂવાવડ.

અહીં સ્વચ્છતાની બાબતમાં આપણા દેશનાં જૈરાંની સૂવોવડના વખતના રીવાજ માટે થોડું બોલવું ફાગટ નહિ ગણાય.

સૂવાવડના આ-
રંજની સ્થિતિ

એક ખૂણામાં, નાની ઓરડામાં, જ્યાં સૂરજનાં કિરણ અથવા પવનનો પ્રવાહ પ્રવેશ કરી ન શકે, એવું સ્થળ સર્વ ઓરડોને માટે સુ-વાવડના વખતમાં સરજેલું હોયછે. કદાચ સારા ધરની સ્ત્રીઓ માટે મોટા વિશાળ ઓરડો હોયતોપણ તે અલગ, અને તેમાં બારી બા-રણું હોયતો સૂર્ય અને વાયુ જેને શત્રુ માની લીધાછે, તેમને દૂર રાખવા માટે તે ચોકસ બંધ રાખવામાં આવેછે. મૂખ્ય જવા આવવાનું બારણું હોય તેનાં બંને કમાડ બંધ ન હોયતો એકતો જરૂર બંધ હો-યજ. વાયુ ન સંચરે તેટલા માટે કોઈ જગાએ તરડ અથવા બાકોરું હોયતેને મુદામ કાગળ ચોઢીને બંધ કરવામાં આવેછે. જેમ જાદરને બિલાડી નોડર હોયછે, જેમ વટેમાર્ગને લૂટારાની ખીક હોયછે અને યુદ્ધમાં શત્રુનો ભય હોયછે, તેમ વાયુનો પ્રતિબંધ રાખવામાં સૂવાવડીના ઓર-

ડામાં બંદોબસ્ત કરવામાં આવેછે. ઝોરત, તેનું બાળક, એક દાઢ અને આસપાસના ખત્તર રાખનાર માણસોના શ્વાસોશ્વાસથી હવામાં ઝેરી કાર્બોનિક આસિડનો ઉમેરો થાયછે. વળી સૂતાવડીને શેક માટે સગડી હોયછે. અંધારા માટે રાત્રિદિવસ દીવા બળેછે. મળમૂત્ર પણ તેજ ઝોરડામાં થાયછે, એટલે હવાની સ્વચ્છતાનો શો પાર !!

ઝોરડાની હવા બ-
ગડવાનો કારણ.

સૂતાવડીના લૂગડાનો બંદોબસ્ત અગાઉથી કરી રાખવામાં આવે છે. મેલાં, ફાટેલ તૂટેલ ને નિરૂપયોગી થયેલાં લૂગડાં, સૂતાવડ માટે સાચવી રાખવામાં આવેછે.

તેનાં કપડાં.

નાવાની બાળતમાં એક સરખી રૂઢી નથી. ગૂજરાતમાં દસ દિવસ પછી સ્ત્રીને નવરાવે છે. દક્ષિણમાં દરરોજ નવરાવે છે. મેલાં ક-પડાં, વહાણથી ભરેલો ખાટલો અને તેના પર તૂટેલાં ગોદડાંની શમ્યા હોયછે. સૂતાવડના પહેલા પખવાડીયામાં પોતિમાંથી પૂષ્કળ શ્રાવ થાય છે. અર્થાત્ આ પ્રસંગે ગંદવાડ અને હવાની અપવિત્રતા ધુણ્ણ હોયછે. આ અવસ્થામાં સ્વચ્છ હવાની વિશેષ જરૂર હોયછે. તે વખતે તે અસ્વચ્છ થવાનાં સઘળાં કારણ સાથે મળેછે. આ રીતે નવું જન્મેલું બાળક તથા સૂતાવડી મા. પોતાની નાળુક અને જોખમ ભરેલી સ્થિતિમાં અજ્ઞાનપણથી થયેલી વિશેષ ઝેરી હવામાં વસેછે. લોકો આ ઝેરને સમજતા નથી, ઝોળખતા નથી, જાણતા નથી; અને વાયુના નજીવા ડરથી બચાવ કરતાં જલસ્તી જોખમમાં આવી પડેછે.

નાવાની રૂઢી.

પ્રસૂત કાળમાં બાળક અને સ્ત્રીઓની જે મોટી સંખ્યાનું મૃત્યુ થાયછે તેના કારણોનો વિચાર કરતાં આ ઝેરી વાતાવરણ એ એક કારણુ છે. તેને લીધે બાળકને આંચકી થાયછે, અને સુસ્તી થાય છે. ઝોર-ત આજારી થાયછે અને કેટલીકવાર મરણ પામે છે. તેને સૂતા રોગ થાયછે, માથું દુખેછે, જૂખ લાગતી નથી, ઝાડો અને ઉઝટી થાયછે, ગભારાટ થાયછે, જલ્દી આવે છે, અને મેચેની રહેછે. આવા મરજ થાય તેનું ખરું કારણ અસ્વચ્છ હવા છે, એ ખ્યાલમાં પણ આવતું નથી. તે માટે કવાચ, કાઢા, ઉકાળા અને માત્રાના પ્રયોગો શરૂ થાય છે. કમનસીબ અને એક પ્રકારે કેદી સ્ત્રીને આ અજ્ઞાનતાના પરિણામ શોષવા પડેછે!

ઝોરડાની બગડે-
લી હવાથી થતા
રોગ અને મરણ.

હવા છેક બંધ કરી દેવાનો રીવાજ શી રીતે નીકળ્યો હશે તે સમજી શકાતું નથી, દરેક માએ બાળક તેમજ પોતા માટે સ્વચ્છ હ-

સ્વચ્છ હવાની જ-
રૂર.

ખારણાં ખૂણાં ગ-
ખનાં, પાણુ ખડુ પ-
વન લાગે નહીં.

કપડાં ધોયેલાં રવ-
રછ રાખવાં.

સૂચે શરીરમાં પ-
હરવાનો આલ-
તેમ કરવાની જરૂર
નથી.

ખાટલા નીચે શેક
નહીં જાઈએ.

વાની ખારા જરૂરીયાત યાદ રાખવી. એક ખૂણામાં અગર ખારણાની
એક બાજુએ સૂતાવડીનો ખાટલો રાખવો અને સામ સામેના ખારી
ખારણામાંથી હવાનું આવાગમન થવા દેવું. અંગ ઉપર પવનનો સપાટો
લાગે નહીં તેટલી સાવચેતી માત્ર રાખવી. અંગપર કપડાં બરાબર
રાખવાં. થંડીના દિવસ હોય તો ગરમ કપડાં ઓઢવાં. અંદર લગોટી
રાખવી અને કપડાં વેગ જોઈએ તેમ બદલવાં. કદાચ ફાટેલાં હોય તેની
ફિકર નહિ પણુ સ્વચ્છ ધોયેલાં કપડાં રાખવાં. પહેલા આઠ દશ દિ-
વસ છોડી દઇ પછી દરરોજ નાવાનો મહાવરો રાખવો. જોકે પ્રથ-
મના અઠવાડીયામાં નવજાવવાની દરરોજ જરૂર નથી પણુ તેનાં કપ-
ડાં બે ત્રણ દિવસે બદલવાં જોઈએ. ઓછાડ એકાંતે ખાલવો. હવા તેમજ
પ્રકાશ પણુ સૂતાવડીના ઓરડામાં હોવાં જોઈએ. હવા માટે ખારીઓ
ઉઘાડી રાખવામાં આવે તો પ્રકાશ પોતાની મેજે આવશેજ. પ્રકા-
શથી ઝેરી હવાનો નાશ થાય છે. ઇટાલીયન લોકોમાં કહેવત છે કે-
Where the sun does not go, the doctor goes. અર્થ:-જ્યાં સૂર્ય
જવા પામતો નથી ત્યાં ડાકતરનું જવું થાય છે.

આપણા દેશમાં સ્ત્રીએ જરૂર પછી તેના ગુહાવયવમાં દારૂ અથવા
હીરાઓળ, સૂવા તથા જોળ વીગરેની પોટલી મૂકવામાં આવેછે. દારૂ વાપર
વાની કશી જરૂર નથી. પોટલી મૂકવાની પણુ આવશ્યકતા નથી. ફક્ત
એ ભાગને થોડા ગરમ પાણીથી ધોઇ સાફ રાખવા એટલે બસછે.

સૂતાવડીના ખાટલા નીચે શેક નાંખેછે તે રીવાજ પસંદ કરવા
જોગ નથી. તેને લીધે મા તથા બાળકને અકળામણ થાયછે એટલુંજ
નહીં, પણુ કેટલાક અકસ્માત પણુ થાયછે. ખાટલો કાંઈકવાર સળગી ઊ-
ઠેછે. જે થંડીના દિવસ હોય તો ઓરડામાં ખાટલાથી થોડે દૂર સગડી રાખવી.

અબળાઓ ઉપર અજ્ઞાનતાને લીધે આ ગૂંજરતો જીલમ દૂર થાય
તેવા ઉપાયો લેવાની દરેક મનુષ્યની જરૂરછે. સ્ત્રીઓનો હવા બંધ ક-
રવામાં એટલો દૃઢ રીવાજ છે કે આ બાબતમાં જો કાંઈ કહેવામાં આવે
તો તેને અણુસમજું અને ગાંડામાં ગણી કાઢવામાં આવેછે.

સૂતાવડીને અડકવાથી અબડાવાને લીધે તેની પાસે પૂરતાં કપડાં હો-
તાં નથી. જો બીજો વહેમ તૂટી નહિ શકે તો ઇસ્તરના ધરથી પાણી-
નો સુકાળછે, એમ સમજી, કપડાંની બાબતમાં તે બિચારીને તંગીમાં
નહીં રાખવી.

સવૈયા એકત્રીશા.

ભાગ્યહીન આ ભરતખંડમાં, વધ્યું વે'ગનું જોર વિશેષ,
 ધરસંસાર રૂઢી વશ સધજો, બુદ્ધિ તણું બળ નહિ લવલેશ;
 હિંદુ સુવાવડિ હાલત તોયા, ગંદકિ જ્યાં અતિશે ગંધાય,
 દેહડિ જેવીઢોરનિ જેવી, જંગલિ જેવી છેક જણાય. ૧

ફાટલ તૂટલ ગોદડિયોને, કાથાને ખાટલે સુવાય,
 અંધારી ઝોરડિને સેવે, અંધ હવાનો છેક રખાય;
 મૂખ દાઢ રગડે રામાને, જણાવિ જાણે જે ન જરાય,
 આભડછીટથિ સ્પર્શ થાયનહિ, છો પછિ ત્યાં તે મરિ ઠરિભય. ૨

શગડી ખાટલિ શંકારાં ને, વળી ગંધિલાં બહુ ગુણુપાટ,
 અડખે પડખે દિસે પડેલાં, ઘાટ ધડાયનો સૌ ઘાટ;
 થાય પિશાબ અનેઝાડો ત્યાં જોડે ભોજન ને સંડાસ.
 સ્વચ્છપણુમાં કોઈ ન સમજે, સુતક પાળવે કંઈ ન કયાશ !! ૩

ઝેરિ હવાનું પાન અને વળિ, પાન પડીકાં કેરું થાય,
 રાખ શિરો ને શુંદ કાટલાં, ખાંત ધરીને ખૂળ ખવાય;
 સુવારોગ કે રોગ પ્રદર કે સૂંકવડે પછિ રોજ પિડાય,
 પણુ રોટકી કે કાંજ ખીચડી-કેમ ખવાય ન દૂધ પિવાય!! ૪

વૈદ ડોશિયો જીવન જોશિયો, અભણુ સુચારુનીના ઉપચાર,
 ઋણુ શાસ્ત્રિયમત પાણિ ભરેએ-આગળ પામી બહુ ધિક્કાર.
 વૈદક શાસ્ત્ર કયું નિરખીઆ-નિયમ કર્યો તે કંઈ ન જણાય,
 શીખેલા શાક્ષર ડાકતરનું-મત આહિં નામજુર ગણાય! ૫

સુવાવડ 'કંઈ' રોગ નથી નધિ-કર્મ જોગનો બુ'ડો ભોગ,
 સ્વતઃ સુવાવડ કંઈ ન આપે, નિયમ તૂટતાં દુખ સંજોગ;
 સુવાવડિ હાલતમાં કે પછી તે પૈકી જે દુખ પમાય,
 વાંક. આપણો ધણો ખરો-અસ્વચ્છપણુ કેરો સમજાય. ૬

શીઠ. વ. પો.

નાળ.

ખાળક ગર્ભસ્થાનમાં હોય ત્યારે તેનું પોપાણુ ઝોરમાંથી નાલી-
 નાળ મારફત થાય છે. તેનો જન્મ થયા બાદ નાલીથી અઢી ઇંચને
 છેટે નાળને એક દોરાથી બાંધી લઇ કાષી નાંખવામાં આવે છે. એ-
 ટલે તેનો બાકીનો સવાથી દોઢ ફુટનો છેડો ઝોરની સાથે વળગેલો

નાળને ખરી પડ-
વાની ઝુલન.

રહે છે. આ જે અદી ઇચ્છતા કડકો નાભીને વળગેલો હોય છે, તે પાંચ સાત દિવસમાં સૂકાઈને ખરી પડે છે.

નાળનો સાબાળ કે-
મ લેવો.

નાળ છેલ્લા કર્ણા બાદ બાળકને નવરાવાય છે. ત્યારબાદ એક ત્રણ ઇંચ પહોળા અને ચાર ઈંચ લાંબા એવા મલમલના કપડામાં નાળને વીંટવો. જેવી રીતે જન્મ થયેલી બાળકોને કપડું વીંટવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે વીંટીને તેના પર એક દોરો બાંધી લેવો. પછી તેને પેટ ઉપર ઉપલી બાજુ મૂકી, પેટની આશપાશ બીજો પાટો વીંટી તેમાં નાળને બાંધી લેવો. બાળકના પેટને પાટો બાંધવાથી નાભી અને નાળને રક્ષણ મળે છે, એટલું જ નહીં પણ પેટની દાવાલને પણ ટેકો મળે છે, અને પેટમાં વાયુનો વધારો થતો નથી.

તે વિશે આપણી
ચાલની રીત અને
તે તો પતી અમર-
ણ.

આપણમાં આજ એવા છે કે નાળને એક દોરો બાંધી તેને બાળકની ગરદન સાથે બાંધી દેવામાં આવે છે. તે દોરો અને નાળ ખુલ્લાં રહે છે. આમ કરવાથી નાળ ખેંચાતા તથા તૂટી જવાનો સંભવ રહે છે. બાળકના હાથ પગ હાલતમાં અથવા તેને હેરવવા ફેરવવામાં ગળા સાથે જાં-ઘેલો દોરો આગુધાર્યો કેટલોક વાર ખેંચાય છે. તેથી બાળકને ઈજા થાય છે, તે રહે છે. વળતે નાભી પાકી આવે છે, નાળ તૂટી પડે છે અને તેથી કોઈવાર તેના જનનની ખુવારી થાય છે. માટે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે નાળની યોજના કરવી એ વધારે દુરસ્ત અને કમીજે ખમતી વાત છે.

નાળમાંથી રક્ષોર વ-
હેતો શું કરવું.

કનચિત્ નાળમાંથી રક્ષિર વહે છે. જે તેમ થાય તો નાળને ફરીથી એક ગળખૂતુ દોરો ખેંચીને બાંધી લેવો. ફરી બાંધવામાં વિલંબ કરવો નહીં. કેમકે વધારે રક્ષિર વહેવાથી બાળકની નુકશાની થાય છે.

તે ખરી પડવામાં
વિલંબ.

કોઈવાર નાળ ખરી પડવાને એક અઠવાડીઆથી વધારે દિવસ લાગે છે. નાળને ખેરવવા માટે કદીપણ ખેંચી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. જે દિવસ વહેતા મોઢું તેની મેજે ખરી જવા દેવું. નાળ ખરી ગયા પછી નાભી આગી રહે અગર પાકે તો તે પર કલક સફેતો ભરવાપણ અથવા સાદા મલમલની પટ્ટી મૂકવી. વિશેષ પાકી આવે અગર પીડા થાય તો ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

કપડાં.

કપડાં હલકા, જામ
અને મોડાં બોલ-
વો.

બાળકને પહેરવાનાં કપડાં હલકાં. ગરમ અને મોડાં બોલવો. ઉનાળા-માં સૂતરનાં અને શિયાળામાં ઉનનાં કપડાંની જરૂર છે. પવન હોય અગર

બહાર જવું હોય ત્યારે કુલાલીનનાં કપડાં પહેરાવવામાં આવે તો વધારે દુસ્ત છે. કુલાલીન પહેરવાથી બહારની દુવાની અસર શરીર પર સહજ થતી નથી. કપડાં મોકળાં બેઈએ એટલે કોઈ પણ ભાગ પર ખેંચીને બાંધવામાં નહીં જોઈએ. છાતી, પેટ, ગરદન અને હાથ પર ખેંચીને કાંઈપણ બાંધવામાં આવે તો શ્વાસ લેવા તથા લોહી ફરવામાં અડચણ પડે છે. આપણામાં બોરીઆં તથા કમચી કપડાં બાંધાય છે તે ધણું સાફ છે. ઇંગ્લેન્ડનાં ટાંકણુંચોથી કપડાં બાંધાય છે તેથી બાળકને કોઈવાર તે બોધાય છે.

બનતા સુધી પગ ઢાંકેલા રહે તો સાફ. હમેશા ધ્યાનમાં રાખવું કે પગ ગરમ રહે અને મસ્તક થંડું રહે તેમ સાફ. બહાર જતાં અને ઘરમાં શરદાને વખતે માથાપર ટોપી પહેરાવવી. ઘરમાં સાધારણ ટોપી પહેરાવી રાખવાની જરૂર નથી. શરીરપર પહેરાવુ અથવા અંગરખું બસ છે. પગ પર નાના મોઝ રાખવાથી ગરમી રહે છે. મોઝ નહીં હોય તો પગપર બીજું કપડું બોધાડી રાખવું.

પગ ગરમ રાખવા.

પેટ ઉપર પાટો બાંધવાની આગળ ભલામણ કરી છે તે કુલાલીનનો હોય તો વધારે સાફ. તેનાથી પેટને ટેકા મળે છે એટલું જ નહીં પણ ગરમી પણ રહે છે. વળી તે લીજાય તો સુતરના કપડાંની માફક સરદી સહજ થતી નથી. મળભૂતથી બચાવ માટે એક ત્રિકોણાકાર બેવડો રૂમાલ લઈ તેના બે છેડા કમરે વીંટી પેટ પર બાંધવા, અને ત્રીજો છેડો બે પગ વચ્ચે કાઢીને લંગોટીની માફક બાંધી લેવો. તેવા બે ચાર રૂમાલ રાખી વારા ફરતી બહારીને બાંધવાથી બીજાના અને માફીનો બચાવ થાય અને ગંદવાડ થોડો થાય છે. બીજાના પર “આઇસ ક્રેલોથ” અથવા મીણીયા કપડાના કડકા રાખવામાં આવે તો બીજાનું બગડતું નથી અને વધારે સ્વચ્છતા સચવાઈ શકે છે. બહાર ફેરવતી વખત, ઘરની અંદર શીયાળા અને શરદીના વખતમાં બાળકને નાની શાલ કે એવા બીજા કપડામાં ઢંચુરી રાખવું. બાળકના મોંમાંથી લાળ નીકળ્યા કરે છે તેથી છાતી પરનાં કપડાં લીજાય છે; તેટલા માટે ગળે એક ગરમ કપડાનો પડદો બાંધવો કે જેથી અંગપરનાં કપડાં લીજાય નહિ. છાતી પર બીનું કપડું રહેતો શરદી અને કફ થવાનો સંભવ રહે છે. વળી પેશાબથી લીજાયતું કપડું પણ તુરત દૂર કરી બીજું કોઈ કપડું પહેરાવવું. બીના કપડાથી શરદી થાય છે.

પેટપર પટાબાંધવા.

સ્વચ્છતાઈ માટે રૂ-
માલની લંગોટીનો
જરૂર.

છાતીપર ગરમ પડ-
દાની જરૂર.

ખોરાક.

જન્ય પછી ગળ-
થૂલી પામીને ચાર
ફરસ નથી.

બાળક અવતર્યા પછી ત્રણ ચાર કલાકે તેને ધવરાવવા વળગાડવું. સાધારણ રીવાજ એવો છે કે એક બે દિવસ ગળથૂલી ઉપર બાળકનો નિભાવ થાય છે. ગળથૂલી બનાવવાનો ઠેકાણા ઠેકાણોનો રીવાજ એક સરખો હોતો નથી. કોઈ સૂવાને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં ગોળ મેળવીને તે બનાવે છે. કોઈ સૂવા ગોળ ને બકરીની લોંડીને પાણીમાં ઉકાળી ગળ-થૂલી કરે છે. કોઈ ફક્ત ઘીને ગોળ એકઠાં કરી ચટાડે છે. કોઈ એરંડીઢ સૂવા. ગોળ, પાણીમાં ઉકાળી તે પાય છે. તેને રૂના પૂમડાવતી કે કપડાની વાટવતી બાળકના મોઢામાં મૂકવામાં આવે છે. ગળથૂલીનો રીવાજ બહુ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી. શર્યાતમાં દૂધ હોતું નથી એવી ધાર-ણાથી આ ગળથૂલીનો રીવાજ હવે દરેક ઠેકાણે લાયક થયો છે. પરંતુ દૂધ થણું કરી શર્યાતમાં હોય છે. બાળકને છાતીએ વહેલું વળગાડવાથી તેમાં વધારો થાય છે, અને કદાચિત નહીં હોય તો તેને પેદા થવાને ઉત્તેજન મળે છે. તેમ કરવાથી વળી સૂવાવડમાં સ્ત્રીની પશ્ચાત્ત વેણ કમી થાય છે. તેમજ રક્ત પ્રવાહ થવાની દહેશત કમી રહે છે. બે બાળકને બે ત્રણ દિવસ ગળથૂલી પર રાખવામાં આવે તો પછી તે સહજ સ્તનને વળગતું નથી.

માતા દૂધનો પ્રથમ
બાળ રેચક છે.

દૂધનો પ્રથમનો ભાગ રેચક હોય છે. તેથી ગર્ભાવસ્થામાં ભરાઈ રહેલા બાળકના પેટમાંના કાળા મળ દૂર થાય છે.

પ્રથમ દૂધ નહીં આ-
વે તો શુ કરવું.

બાળકને એક બે વખત સ્તનને લગાડવા છતાં બીજાકલ દૂધ આ-વેજ નહિ ત્યારે થોડા કલાક અગર એકાદ દિવસની રાહા બેઠ પ-છી ધવરાવવું. બે ધાવણુ પ્રથમ નહીં આવે તો બીજાથી રાહા બે-વી. પહેલા બાર કલાક સુધી બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકની જરૂર નથી. દરમીયાન ધાવણુ નહીં આવે તો કે ભાગ તાણું ગાયતું દૂધ અને કે ગરમ પાણી મેળવી માંહે જરા સાકર નાંખવી એટલે સ્ત્રીના દૂ-ધને મળતું પ્રવાહી થશે. તે બાળકને થોડું થોડું દર બે કલાકે આ-પતા રહેવું. ધાવણુ આવે એટલે એ બંધ કરવું.

બંને સ્તને ધવરા-
વવું.

ધાવણુ આવવા માંહે ત્યારથી નિયમસર બંને સ્તને વારા ફરતી બા-ળકને ધવરાવવું. બે એકજ સ્તને ધવરાવવામાં આવે તો બીજું સ્તન દૂધથી ફૂલી આવે અને વરમ થઈ પાકે છે.

બાળકને કેટલી વખત ધવરાવવું એ અગત્યનો સવાલ છે. ધણું કરી બાળકને જોષએ તેના કરતાં વિશેષ વખત ધવરાવવામાં આવે છે અને તેમ કરવાથી બાળક તેમજ મા બેઉને હરકત પહોંચે છે.

બાળકને નિયમસર ધવરાવવું.

બાળકને એક વખત ધવરાવ્યા પછી તેને પાચન થવાને કાંઈ વખત લાગે છે. તેમજ હોજરીને પણ આરામની જરૂર હોય છે. વારંવાર ધવરાવવાથી અજીરાણ થાય છે. કુદરતી નિયમથીજ વધારાના દૂધની ઊંચટી થઈ જાય છે અને તેથીજ બાળક ધાણી વાર ભયે છે. બચ્ચું હરકોઈ કારણથી રોષામાંડે કે તુરત મોઢામાં ધાઈ દેવામાં આવે છે. પેટ ઠંસોઠસ બારાવાથીજ બાળક રાત્રી હોય છતાં પણ મોઢામાં ધાઈ આપી છાતું રાખવાનું કરે છે !

વારંવાર ધવરાવવાથી ધાવણ પૂરતું આવતું નથી તેથી બચ્ચું વધારે રડે છે. માને કંટાળો આવે છે અને નળજાઈ જાય છે. ધણીવાર બાળકને મોઢામાં ધાઈ આપી ઊંઘવા દે છે અથવા આખી રાત મોઢામાં ધાઈ વિના બચ્ચું સૂતું નથી. આવી ટેવ પાડવી એ દાનીકારક છે. તેથી કેટલીક વાર ડોટડોની ચામડા નરમ થઈ તેપર ચાંદાં પડે છે.

વારંવાર ધવરાવવાથી મા તેમજ બચ્ચાને હરકત પહોંચે છે.

બાળકને શરૂઆતથી નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડવી એ સારી વાત છે. તેથી બાળકનો વખત થયેજ તે ધાવવાનું મન કરશે. પહેલે મહિને દર દોઢ કલાકે ધવરાવવું. બાળકે મહિને દર બે કલાકે અને એ રીતે એનર વધારતાં સાત આઠ મહિનાનું બચ્ચું થાય ત્યારે દર ત્રણ ચાર કલાકે ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. ધવરાવવામાં નિયમ રાખવો એટલુંજ નહીં પણ ઊંધાડવા, નવરાવવા વગેરે દરેક બાળકમાં નિયમસર રાખવામાં આવે તો બાળકનું શરીર સારું રહે છે.

કેટલીવાર બાળકને ધવરાવવું.

હરિગીત છંદ.

ધીરજ અને ઉછરંગથી નિજ બાળને ધવરાવવું.
આનંદ શાંત સ્વભાવથી, સ્તન પાન નિત્ય કરાવવું;
કંટાળી મારિ પછાડિ કે ચિડવાઈ કદિ ન ડરાવવું,
કુપિયા દિલે ધવરાવવાથી, ભડું અફિણ ખવરાવવું. ૧
જે વખત દિલમાં શોક કંટાળો નિરાશા ભય હશે,
તે વખત સ્તન દૂધ અગડશે ધવરાવતાં વ્યાધિ થશે;

માટે સદા ધવરાવવું રાખી હૃદય ગુણતાનમાં,
 ગમ્મન વિશે દિન ગાળતા આશા ધિરજ શુભ ધ્યાનમાં, ૨
 નિયમિત સદા ધવરાવતાં નવરાવતાં ખવરાવતાં,
 નહિ થાય કંટાળો જરા ધર કામ બધું કરવા છતાં;
 બાંધ્યાથિ નિયમો બાળની પછિ દેવ તેવી પડી જશે,
 રડશે નહીં રમશે વખતસર ધાવતાં ભાગશે. ૩
 રાત્રું નિહાળી ગાળ વારંવાર નહીં ધવરાવવું,
 કારણ બીજું કદી હૃદય તોય તપાસિને તે ટાળવું;
 પંડે પરેજી પાળતો સામાન્ય રીતે શાંતિથી,
 બહુ ટાંકું ઉતું ખાટું ખારું ખાતું નહિ ભારે અતી. ૪
 બેસારિ બેઠે ગાળ તંદુરસ્ત રોજ રમાડવું,
 પ્રેમે નિહાળી સાગસામું હૃદય રાખિ હસાવવું;
 ઉભરાય સ્તનમાં પ્રેમ દૂધ તવ સ્તન પાન કરાવવું,
 આહા! વખાણે શુંકવી આનંદ સુખ માનું નવુ. ૫
 કાળેક કોઈ છે ચિતારો ચિતરે આ ચિતરે,
 નવચૌવના ધવરાવની શિશુ છાતિ સરસુ આંપિને;
 સ્તન પાન કરતું જાય જોતું જાય હસતું જાય છે,
 આશા ઉમંગે મા હસે ઠંડક કલેજે થાય છે. ૬

શીઠ વ. યો.

માનું ધાવણ પૂરું
 નહીં પડે તો શું ક-
 રવું.

માનું ધાવણ પૂરું પડે તો બીજો કશો ખોરાક બાળકને પહેલા
 છ સાત મહિના આપવો નહીં. જો માનું શરીર નળણું હોય અને ધાવણ
 પૂરતું નહીં આવતું હોય તો એકજ ગાયનું દૂધ શેર ફે, ગરમ
 પાણી શેર ફે, †દૂધની સાકર એક ચમચી એ પ્રમાણે ‡એકત્રકરી
 સવાર સાંજ દૂધ પાણી બાટલીમાં આપવું. માનું બાળક દર વખ-
 તે તેમાંનું થોડું થોડું પીશે, અને મોટું બાળક તેટલું એક વખતે
 પીજશે. આ ખોરાકને દૂધ-પાણી-અને-સાકરનો-ખોરાક કહેજે. દૂધ
 બ્યાં ત્યાંથી નહીં લેતાં એકજ ગાયનું લેવું જોઈએ.

† sugar of milk દૂધમાં સ્વાભાવિક સાકર હોય છે. તે
 બહુ ગળી હોતો નથી. પ્રથમકરણથી તેને જુદી પાડવામાં આવે છે.
 તે વેચાથી મળે છે.

‡ સાકરને ગરમ પાણીમાં મેળવીને તેની સાથે દૂધનો ભેગ કરવો.
 દૂધને ખિત્તક કકાળતું નહીં. આ પ્રવાહી, સ્ત્રીના દૂધને મળતું આવે છે.

આપણામાં બાળકને દૂધ આપવામાં આવે છે તે ગાય, બકરી અથવા ભેંસનું હોય છે. તે દૂધને ઊકાળી તેની તર-કાઠી નાંખી પછી તેમાં સાકર મેળવી પાવામાં આવે છે. કેટલાક તેમાં જયફળ, એલચી વગેરે ઊકાળે છે. નાના બાળકને સાદું ગાયનું દૂધ પચવાને બારે છે તો તેને ઊકાળીને જાડું કરવાથી તે વિશેષ બારી થાય છે. તેમ કરવાથી બાળકને વરાધ, ઝાડો, ઊલટી, તાવ ઇત્યાદિ મરજ થાય છે.

ઊકાળીને જાડું કરે-
હું દૂધ નહીં આ-
પવું.

છ કે સાત મહિનાનું બાળક થાય ત્યાં સુધી માના અથવા ધાવના ધાવણ ઉપર બાળકને રાખવું, ને તે નહીં ગળી શકે તો ઉપર કહેલો દૂધ-પાણી-અને-સાકરનો-ખોરાક આપવો. પણ બીજું અનાજ, રાગ, કાંજ વગેરે ખોરાક આપવો નહીં. આવા ખોરાક દાંત પૂટવાની શરૂઆત થાય ત્યાં સુધી ઘણુંકરી માફક આવતા નથી.

સાત મહિના સુધી
કેવળ ધાવણ ખસ
છે.

છ કે સાત મહિનાનું બાળક થાય ત્યાર પછી માના દૂધની શીયાય જો જરૂર પડે તો નીચે પ્રમાણે ખોરાક આપી શકાય.

૧. ઘઉંના લોટને શેકવો. તેને પાણીમાં ઊકાળીને થોડી સાકર ઉમેરવી એટલે સાધારણ પાતળી રાગ થશે તે પાવી. લોટ જરા રતાશપર આવે તેમો શેકી તેને ફરી ઝીણો વાટીને બાટલીમાં ભરી રાખ્યો હોય, તો તેની દરવખત તરત પેજ થઈ શકે.

કૃત્રિમ ખોરાક ખ-
નાવવાની રીત.

૨. શેટલીને શેકીને તેના ખાખરા બનાવવા. તેને ખાંડી ચાળીને ઝીણો લોટ થાય તે બાટલીમાં ભરી મૂકવો. ઉપર પ્રમાણે પાણી તથા સાકર સાથે તેની પેજ કરવી.

૩. પાંઉની શેટલીનો ગર્ભ લઈ તેને પાણી સાથે બે કલાક ઊકાળવો અને પછી થોડી સાકર નાંખી તેની પેજ થાય છે.

૪. બીરકુટને વાટી તેના લોટની પેજ પાણી સાથે કરવી અને થોડી સાકર ઉમેરવી.

૫. પાંઉના કડકા કરી તેને શેકી વાટી ઝીણો આટો કરી રાખવો. તેની પેજ પણ પાણી અને સાકર સાથે થાય છે.

૬. “કોર્નફ્લોવર”ના ડબ્બા વેચાતા મળે છે. તે ડબ્બા પર પેજ બનાવવાની રીત પણ લખેલી હોય છે.

૭. ચોખાને થોડા પાણીમાં એક કલાક પલાળી તે પાણી કાઢી નાખવું. તેને બીજા પાણીમાં ઊકાળી ચડી જય એટલે પાણીમાં માળી એક-

† પેજ-પાતળી કાંજ અથવા રાગ.

રસ કરી નાખવા. તેમાં સાકર ઉમેરવી, અને વધારે પાણીથી પેનતા રૂપમાં રાખવું.

૮. “આરોરૂટ”ના ડળા તૈયાર મળેછે, તેની કાંજ પાણી સાથે થાય છે. તેમાં થોડી સાકર નાંખવી અને એક ચપટી મીઠું ઉમેરવું.

૯. ડબામાં સંચય કરેલું દૂધ વેચાતું મળે છે. પણ જ્યાં ગાયનું તાણું દૂધ મળે ત્યાં એવું દૂધ વાપરવું નહીં. તાણું શાક ને વાંશી શાકમાં જોડેલો ફેર તેટલો તેમાં ફેર છે. મુસાફરી વગેરેમાં તાણું દૂધ જ્યાં ન મળી શકે ત્યાં સંચય કરેલું દૂધ વાપરી શકાય.

૧૦. “મેલીન્સકુડના” શીશીઓ તૈયાર આવે છે. તે વાપરવાની રીત બાટલી ઉપર લખેલી હોય છે. એક ચમચો તે બાટલી માંહેનો બૂકો લઈ તેમાં ઊકળતા પાણીના બે ચાર ચમચા મેળવી, તેને હલાવવું. પછી તેમાં બેઘએ તેટલું દૂધ ઉમેરવું.

૧૧. “માલ્ટાઇનનો” ખોરાક થોડાં વરસ સુધીમાં માલમ પડ્યો છે. તેમાં ઘઉં, જવ વગેરે ધાન્યનું સત્વ કાઢેલું હોય છે. તેને દૂધ અગર પાણીમાં અપાય છે.

ઉપર લખેલી દરેક પ્રકારની પેનમાં તાણું ગાયનું દૂધ મેળવી શકાય. જો આ દૂધ માફક નહીં આવે તો મૂકી દેવું. બાળક ધાવતું હોય તો દૂધ ઉમેરવાની બહુ જરૂર નથી. પણ ધાવણ મૂકાવ્યા પછી પેનની સાથે દૂધ મેળવવાની અવશ્ય જરૂર છે. પ્રથમ થોડું દૂધ અને વધારે પાણીનો ભાગ રાખવો અને આસ્તે આસ્તે જેમ બાળક મોટું થાય તેમ દૂધનો ભાગ વધારતા જવું. મોટા બાળકને ફક્ત આટલો ઊકળે તેટલુંજ પાણી અને બાકીનો ભાગ દૂધનો ઉમેરવો. ગરમ કરેલું દૂધ ઉમેરવું. આરોરૂટ સ્ટાર્ચ જાતિનો ખોરાક છે, તેમાં ગરમી આવવાનો શુભ છે પણ દૈવતનો ભાગ થોડો છે, માટે તેમાં દૂધ મેળવવું વધારે અવશ્ય છે.

૧૨. તાણું ગાયનું દૂધ એ બાળકને સર્વોત્તમ ખોરાક છે. બીજા સર્વ ખોરાક કરતાં ગરમી, પૌષ્ટી અને પોષણનું કામ એ સારી રીતે કરે છે. દૂધ એકજ ગાયનું વાપરવું. ગાય પોતાનીજ રાખવી. તેમ નહીં અને તો નજરે દોવરાવીને દૂધ લેવું. જુદું જુદું દૂધ વાપરવાથી તબીયત બગડે છે.

દૂધનાં વાસણ હમેશા ઘોષ સાફ રાખવાં. તેમ નહીં કરવામાં આવે તો દૂધ બગડી જાય છે.

ઉપર કહેલા ખોરા-
કમાં ગાયનાં ડબ-
ની જરૂર.

બાળકને હમેશાં સાદા ખોરાકની જરૂર છે. ઉપર કહેલા અનેક પ્રકારના ખોરાકનો સાર ધણીખરો સરખો છે. કોઈ બાળકને એક પ્રકારનો ખોરાક માફક આવે છે તે બીજાને બીજા પ્રકારનો અનુકૂળ પડે છે. જેને જે ખોરાક માફક આવે તેને તે ખોરાક આપતા રહેવું. તેમાં વિના કારણે ફેરફાર કરવો નહીં.

પેન બનાવવામાં આટો કાચો હોય અગર બળી જાય અથવા તે બહુ જાડી પાતળી થાય તો બાળકની નાબુક હોજરીમાં તે અપરગાદ કરે છે. તે બનાવતાં માથે ચોતે હમેશા કાળજી રાખવી. બનાવવાનાં વાસણ પણુ હમેશા સાફ રાખવાં.

આપણામાં જે રાખ કરે છે તેમાં ધણું કરી ધી ઉમેરવાનો ચાલ હોય છે. બાળકને ધીની બહુ જરૂર હોતી નથી. તેને જરૂર જેટલો ધીનો ભાગ દૂધમાં સ્વાભાવિકજ હોય છે. આવી રાખસિવાય મગજ, લાકડશી, શીરો વગેરે નાના બાળકને આપવાનો ચાલ ભૂલ ભરેલો છે.

ઉપર લખેલો દરેક ખોરાક થોડો ઉતો હોય ત્યારે આપવો. નાના બાળકને અમુક ખોરાક બાટલીથી ધરાવવો. તેથી તે બરાબર પીવાય છે. બાળકને સંતોષ થાય છે, અને તેથી થુંક વધારે વહી ખોરાક સારી રીતે પાચન થાય છે. બાટલીને બદલે ચમચાથી પણ પવાય છે. દૂધ પાવાની બાટલી સાધારણ વેચાતી મળે છે. તેને સાફ રાખવાની જેટલી બકામણુ કરીએ તેટલી ઓછી છે.

ખોરાક દરેક વખત તાજો બનાવી આપવો. દૂધ પણ તાજું મેળવવાની કોશીશ કરવી. તાજું દૂધ નહીં મળે તો ગરમ કરી રાખેલું વાપરવું.

દરેક વખત ખોરાકમાં એક ચપટી મીઠું નાખવું, તેથી તે સ્વાદિષ્ઠ થાય છે. બરાબર પાચન થાય છે અને પેટમાં કૃમિની ઉત્પત્તિ કમી થાય છે.

સાકર હમેશા થોડી વાપરવી. થોડું ગળપણુ થાય તેટલી ઉમેરવી. બિશેષ સ્ફૂરથી પાચન શક્તિ કમી થાય છે. આપણામાં ધણી વખત જે ખોરાક જાણનામાં આવે છે તેમાં સાકર ગોળ જોઈએ તેથી વિશેષ હોય છે.

ધરાવવાના કાળમાં જે કૃત્રિમ ખોરાકની જરૂર પડે તો તે દરરોજ બે વખત આપવો, સવારે અને સાંજે. ફરીથી ધ્યાનમાં રહેવા માટે કહેવાની જરૂર છે કે પહેલા છ સાત મહિનામાં માતા દૂધ સિવાય બીજા કશા ખોરાક આપવો નહીં, જે ગાને ધાવણુ કમી હોય અને

બાળકનો ખોરાક સાદો અને એક-સરખો જોઈએ.

બાળકને બહુ ધીનો જરૂર નથી.

ખોરાક ઉતો અને બાટલીથી પાવો.

ખોરાકમાં મીઠાની જરૂર.

સાકર થોડો જોઈએ.

ધાવણની યોગ્યતા.

તેની તબીયત નાજુક હોય તોજ દૂધ-પાણી-અને-સાકરનો-ખોરાક આપવો. છ સાત મહિના પછી દૂધની સાથે બીજા ઉપર બતાવેલા કૃત્રિમ ખોરાક આપવા. માના દૂધની બરોબરી કરે એવો બીજો કોઈજ ખોરાક નથી. બાળકની હોઝરીને માફક આવવામાં, હાડકાં, રનાયુ અને એકંદર શરીરની કાંતી અને બળ વધારવામાં, તંદુરસ્તી કાયમ રાખી વ્યાધિને અટકાવવામાં અને દીર્ઘ તથા સુખાકારી આયુષ્યનો પાયો રાખવામાં જેવું માનું દૂધ છે તેવો બીજો કોઈ ખોરાક નથી. સંક્ષેપમાં બાળકનું મોટામાં મોટું સુખ માનું દૂધ છે.

જો મા પોતાના બાળકને પોતે ધવરાવી ન શકે તો શું કરવું?

પોતાના બાળકને ધવરાવવાની ફરજ.

કેટલીક ઓરતો પોતે નાજુક અને નબળી છે માટે બાળકને ધવરાવવાથી વધારે અશક્ત થવાશે એમ ધારી આ ફરજ દૂર કરે છે, તે બૂલ ભરેલું છે. બાળકને ધવરાવવાથી કેટલીકવાર તબીયતમાં સુધારો થાય છે. જો બાળકને પેટની અંદર ઉછેરવાને તે લાયક છે તો પછી ધવરાવવાને પણ શક્તિવાન હોવી જોઈએ. વળી ધવરાવવાના કાળમાં સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી. તેથી નાજુક ઓરતોને તે એક મોટો ફાયદો સમજવો. આ કહેવું આપણા દેશની ઓરતોને ધણે દરજ્જે લાયક પડતું નથી. કુદરતી પ્યારથી તેઓ બચાને પ્રીતિ પૂર્વક ધવરાવે છે. પણ કેટલીક સ્ત્રીમત સ્ત્રીઓ, વિશેષ કરી યૂરોપની મોટી લેડીઓ પોતાના બાળકને નહીં ધવરાવતાં આ પોતાની ખાસ ફરજને ભાડે રાખેલી ધાવ ઉપર ખસેડી મૂકે છે. આ એક ઘાતકીપણું છે. પાંચ વર્ષની અંદરના બાળકોની મૃત્યુ સંખ્યા દેશોદેશમાં ધણી છે, તેનું એક કારણ માના દૂધની ખામી સમજવું.

માને કુષ ન હોય તો ધાવ રાખવી.

જો માતા બીમાર હોય અગર ધાવણ નહીંજ આવતું હોય તો બીજા ઈલાજની જરૂર છે. માના દૂધને બદલે એક તંદુરસ્ત ધાવના દૂધથી બાળકને ઉછેરવું. બનતા સુધી આગળ કલા પ્રમાણે નાના બાળકને સાત મહિના પહેલાં કાંઈ પણ કૃત્રિમ ખોરાક આપવો નહીં.

ઈશ્વરી બનાવટના સ્ત્રીના દૂધની યોગ્યતાને બાળકનું પોષણ કરવામાં કોઈ પણ ખોરાક પહોંચી શકતો નથી. માના પ્યાર અને કાળજી આગળ ભાડે રાખેલી ધાવની બાળક ઉછેરવાની યોગતા તુચ્છ છે. તોપણ માના ધાવણની અવેજીમાં પહેલા નંબરનું પોષણ બીજા સ્ત્રીનું ધાવણ છે.

ધાવ ન મળે તો મધેડો અથવા બકરીનું કુષ વાપરવું.

જો ધાવ મળે નહીં અગર તેને રાખવી પાલવે નહીં તો બીજા નંબરે મધેડીનું દૂધ બાળકના પોષણને માટે લાયક છે, કેમકે તેના દૂધનું

બંધારણુ સ્ત્રીના દૂધને ધણે દરજ્જે મળતું આવે છે. તે નાણુક બાળકોને વિશેષ માફક આવે છે. ગધેડીનું દૂધ નહીં મળી આવે તો ત્રીજે દરજ્જે બકરીનું દૂધ છે. મજબૂત બાળકોને આ વધારે માફક આવે છે. ગધેડી અગર બકરીનું દૂધ દરેક વેળા તાજુ મળવું જોઈએ. માટે બનતા સુધી તેને ઘર આંગણે પાળવાં જોઈએ.

ગધેડી અગર બકરીનું દૂધ નહીં મળેતો નીચે પ્રમાણે દૂધ, પાણી, મીઠું અને સાકરનો ખોરાક શરૂઆતથી બાળકને આપવો:—

એકજ તંદુરસ્ત ગાયનું દુધ અને ગરમ પાણી બંને સરખેભાગે.

એક ચપટી મીઠું અને થોડું ગળપણુ થાય તેટલી સાકર.

દૂધને દેવતા ઉપર ઊકાળવું નહીં. પણ તેમાં ગરમ પાણી મેળવવાથી તે ઉતું થશે. માના દૂધ જેટલું એટલે સુમારે ૯૦ ડીગ્રી સુધી તે ઉતું થાય એટલે બસ છે.

જે વગર ઉતું કરેલું દૂધ આપતાં બાળકનો ઝાડો નહારો અને બહુ ગંધાતો થાય તો દૂધને ઊકાળીને વાપરવું. ઊકાળવામાં એક વખત ઉંચારો આવે એટલે બસ છે.

દૂધમાં ગરમ પાણી મેળવવા કહેવું છે, તેને બદલે ઊકાળતું પાણી નહીં જોઈએ. ઊકાળતું પાણી ઉમેરવાથી દૂધના ગુણમાં બિગાડ થાય છે. દૂધમાંથી થંડી માત્ર ઊડવી જોઈએ એટલેજ હેતુ ગરમ પાણી ઉમેરવાનો છે.

જેમ બાળક મોટું થાય તેમ દૂધનો ભાગ વધારવો; અને પાણીનો ભાગ કમી કરતાં જવો (જે ભાગ દૂધ અને એક ભાગ પાણી), પણ ગાયના દૂધમાં થોડું ધણું પાણી ઉમેરવાની જરૂર છે, એમ સાદ રાખવું.

જે ઉપરનો ખોરાક માફક નહીં આવે તો સાકરને બદલે દૂધની સાકર વાપરવી.

જે બાળક એવા ખોરાકની વારંવાર ઊલટી કરે અને ઊલટીમાંની કળેસો ભાગ ખાટો જણાય તો સાકર બીજકુલ બાદ કરવી.

આવા ખોરાકથી બાળક સારીરીતે ઊછરે છે. સાત આઠ મહિને દાંત પૂટવાની શરૂઆત થાય ત્યાં સુધી આ માના દૂધને મળતા ખોરાક પર બાળકને રાખવું. દાંત પૂટવા માંડે એટલે કાંજ આદિ ખોરાક તથા દૂધ બંનેની જરૂર પડે છે. પણ તે વખત પહેલાં હરગીજ કાંજ આદિ ખોરાક બાળકને આપવો નહીં, કેમકે તે પાચન થતો નથી. થૂંક

ગાયનું દૂધ અને ગરમ પાણી જરા મીઠું અને સાકર.

બાળક મોટું થાય તેમ પાણી કમી અને દૂધ વધારે.

તેને પાચન કરવામાં મદદગાર છે. તે તે વખતે પૂરતું હોતું નથી. તેથી અજીર્ણ થઇ પેટમાં વાયુ થાય છે, આંચકી આવે છે અને બીજા બાધ થાય છે.

દૂધ શિવાય એકલી
કાંછપર બાળક છ-
નો શકે નહીં.

જો કેવળ દૂધ સિવાય બિનકુલ કાંછ ઉપરજ બાળકને ઉછેરવા-
માં આવે તો બાળકરી મરણ પ્રાપ્ત છે. સાતઆઠ મહિના પહેલાં કાંછ
આપવામાં આવે તો તેની સાથે દૂધની જરૂર છે. પ્રથમના નવ મ-
હિના સુધી બાળકને કાંછ પણ જાતનાં [મા, ધાવ, ગમેડી, બકરી અ-
થવા ગાયના] દૂધની પૂરેપૂરી જરૂર છે.

દૂધ ક્યારે ક્યારે
આપવું.

ઉપર કહેલા દૂધ પાણીઆદિ ખોરાક પહેલે મહિને દર બે કલાકે
આપવો. બીજા મહિને દર ત્રણ કલાકે, અને પછી દર ચાર કલાકે આ-
પવો. ચાદ રાખતું કે પેટમાં વધારે ભરવાથી બાળક રોગી અને દુઃખી
થાય છે. ખોરાક પેટમાં જરા વધારે થવા કરતાં થોડો કમી થાય
તેમ વધારે સારું.

બાળકને માટે કેવી ધાવ પસંદ કરવી ?

ધાવની પરીક્ષા.

તેની તંદુરસ્તીની ખાતરી કરવી, તે નિરોગી કુટુંબની હોવી જોઈએ.
કંઠમાળ અને ક્ષયરોગ વારસામાં બિતરે છે માટે તેનો ઇતિહાસ તપા-
સવો. શરીરપર કોઈ જાતનો વિસ્ફોટકાદિ રોગ નહીં હોવો જોઈએ. સારા દૂ-
ધથી સ્તન ભરેલાં જોઈએ. ડીંટડી બપોડેલી અને નરમ જોઈએ. તે પર
ચાંદી કે ચીરોટા નથી તે જોઈ લેવું. તેનું દૂધ એક પ્યાલસમાં કાઠ-
વાથી જણાય કે તે પાતળું છે, થોડા આસમાની સફેદ રંગનું છે,
થોડું ગળ્યું છે, થોડીવાર રાખવાથી તે પર પુષ્કળ તર બાંધાઇ ર-
હે છે તો એ દૂધને સારું સમજવું. તેનું બાળક જે બચ્ચાને માટે ધાવ
રાખવી છે તેની ઉમરનું જ લગભગ હોવું જોઈએ. ધાવનું બાળક તં-
દુરસ્ત જોઈએ. તેના મોઢામાં ચાંદાં કે તવચા રોગનો તપાસ કરવો. ધૂ-
વણના કાળમાં તેને ઓપટી આવે છે કે નહીં તેનો તપાસ કરવો.
ઓપટી આવતી હોય તો તેનું ધાવણ સારું નથી એમ સમજવું. તેની
ઉમર વીશ પચીશની જોઈએ. શહેર કરતાં ગામડાની ઐરી ધાવ ત-
રીકે વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

ધાવનું બચ્ચું બા-
ળક એવું જોઈએ.

ધાવના બાળકની ઉમર ઉછેરવાના બાળકના જેટલી જ હોવી જોઈએ.
તેનું કારણ એમ છે કે ઉમર પ્રમાણે ધાવણમાં ફેરફાર થાય છે. મા-
ટે બચ્ચા મહિનાનો તદ્દાવત હોય તો તે ધાવણ માફક નથી આવતું.

કેટલીક વાર નવું જન્મેલું નખળું બાળક સ્તનમાંથી દૂધ ખે-
ચવાને અશક્તિમાન હોય છે. જો તેમ હોય તો આગળ દૂધ-પાણી-
મીઠું-અને-સાકરનો-ખોરાક ખતાવેલો છે, તેની એક બે ચમચી દર
કલાક અર્ધા કલાકે આપતા રહેવું. ઘણી સંખ્યા રહેવાથી થોડી શક્તિ
આવશે એટલે તે ધાવી શકશે.

માથે અથવા ધાવે શું ખોરાક લેવો?

આ બાબત એકસ નિયમ કહેવો અને પાળવો મુશ્કિલ છે. સાધા-
રણ બે ખોરાકના કરતાં ધવાવનાર મા દિવસમાં ત્રણ વખત ખોરાક
લે તો વધારે સારું. આ વખતમાં તેના પોતાના શરીરના પોષણ કરતાં
કાંઈ વધારે ખોરાકની જરૂર છે, કેમકે બચ્ચાનો ખોરાક પોતાના શરી-
રમાંથી આપવો પડે છે. પાંચ પાંચ કલાકને અંતરે ખોરાક લેવાનું રાખે
તો વધારે દુરસ્ત છે. બે ખોરાક હમેશની રીતના અને ત્રીજો ખોરાક કંઈ
હલકો લેવામાં આવે તો ચાલે. ખોરાકમાં સાધારણ હમેશની ચીજો સિ-
વાય પક્વાન વગેરે જમવામાં સાવચેત રહેવું. બહુ ખટાશ મશાલો તથા
હારે કઠોળ ખાવાની પરજી રાખવી. હમેશનો સાધારણ ખોરાક છોડી
ત્રીજો ખોરાક લેવાથી દૂધના બધારણમાં ફરક પડે છે, અને તે બાળક-
ને હરકત કરે છે. ખોરાકમાં હમેશા દૂધ લેવામાં આવે તો સારું.

ધાવ રાખવામાં આવે છે તે ધણું કરી હલકી પંક્તિમાંથી હોય છે.
તેના ખોરાકમાં એકદમ ફેરફાર કરવો નહીં. તેમજ તેને બહુ ઊંચો
ખોરાક એકાએક નહીં આપવો. તેને બહુ ઠાંસીને નહીં ખવાવવું.
ધાવને મહેનત મળુરીથી પોતાનું પેટ ભરવાનું હોય છે. તેને ઘરમાં લાવી
બેસાડી રાખવી નહીં. પણ તેની પાસે કામ કરાવવું, અને ઘરમાં કામ
નહીં હોય તો બહાર ફરવા મોકલવી. કસરત વિના તેની તંદુરસ્તી સારી
રહે નહીં, અને સારી તંદુરસ્તી સિવાય સારું ધાવણુ પેદા થાય નહીં.

ધવાવનારીને સ્વભાવ શાન્ત, સરળ અને આનંદમય જોઈએ. બહુ
ગુસ્સે થવાથી અને ખેદ કરવાથી ધાવણુમાં બગાડ થવા સંભવ છે.

બાળકને ધાવણુ ક્યારે છોડાવવું? બાળક એક વરસનું થાય ત્યારે ધાવ-
ણુ છોડાવવું. જો માની પ્રકૃતિ કંઈ નખળી હોય તો નવ દશ મહીનાથી
મૂકાવવું, અને જો બાળકની તબીયત નરમ રહેતી હોય તો બે મહીના
મોડું ધાવણુ છોડાવવું. પણ વરસ ઉપરાંત જેમ વખત જાય છે તેમ
ધાવણુ ઓછું આવે છે, નખળું આવે છે, બાળકને માફક આવતું નથી

મા અમર ધાવે લે-
વાનો ખોરાક.

ધાવને કસરતની
જરૂર.

બાળક સુમારે વ-
રસનું થાય ત્યારે
ધાવણુ મૂકાવવું.

અને મારી તંદુરસ્તીમાં ખસેડ કરવાને કારણ થઇ પડે છે. આ વખતે ધાવણુ છોડાવવું જોઈએ તેનાં એ કારણુ માલમ પડે છે. દાંત આવે છે એ દૂધ સિવાય બીજા ખોરાક માટે બાળક લાયક થાય છે એમ ખતા વે છે. સ્ત્રીને પહેલા આઠ દસ અગર પંદર માસ ઓપટી આવતી નથી. પછી ઓપટી આવે છે એટલે દૂધ બગડે છે, અને સ્ત્રી બીજા ગર્ભ ધારણ કરવાને યોગ્ય થાય છે.

ધાવણુ થોડે થોડે કરીને મૂકાવવું. જેમ ધાવણુ કમી કરવું તેમ બહારનું દૂધ અને ખોરાક નસતી આપવો. સ્તનને બદલે દૂધની ખાટ-બીની ટેવ પાડવી. જો બાળક સ્તન માટે બહુજ ટળવળે (તલપમારે) તો ડીંટડીપર જરા “જનસ્યન” અગર એળીથો લગાડવો એટલે ધાવવા જતાં બાળકને કડવું લાગશે અને તે છોડી આપશે.

ગર્ભવંત સ્ત્રીતિમાં અને બચ્ચું અવતર્યા પછી

પહરેજ અને ઔષધિ.

સૂતાવડમાં તેમજ સાધારણ ત્યાર પછી બાળકને ધવરાવવાના વખતમાં આ દેશની સ્ત્રીઓને ધાતકીપણે પહરેજ રખાવવામાં આવે છે.

સૂતાવડમાં ખતાતો ખોરાક.

સૂતાવડીને પ્રથમ ચાલીશ દિવસ દૂધ અપાય નહીં, ભાત અપાય નહીં, મેથીની ભાજી સિવાય શાક ખવાય નહીં; રાજ અને શીરા સિવાય બીજાં થોડાંજ ખોરાક આપવાનો રીવાજ છે. તેમાં જો કમનસીબે છોકરું મૂ-એલું અવતર્યું હોય, અગર આર નહારી આવેલી હોય અથવા સૂચાણી તેને સડેલી ધારે તો પછી પ્રસૂતાના પૂરા ભોગ! ધીનો છાંટા મળે નહીં, ચિકાશ અપાય નહીં! દશ દિવસ સુધી બાળકની ભાખરી અને ગોળ ઉપર નિર્ધાર કરવાની સખત મજા! આ રીવાજ કયા શા-આધારે, કયા ધન્યવંતરીના ફરમાનથી અને શું સમજીને નીકળ્યો છે તે સમજવું મુશ્કેલ છે. પણ તે એટલો પ્રખળ છે કે બસ! આ ઠરાવ માત્ર સ્ત્રીઓની સાર્વજનિક સભામાં પાસ થયેલો માલમ પડે છે. તેથી વિરૂધ ચાલવામાં આવે તો બજે મરણની મુલાકાત જેટલો ડર અને વહેમ ખાય છે. મોટા ડાકતર, વૈદ્ય અને ડાહ્યા પુરૂષોની ભલામણ સ્ત્રીઓના વહેમો ટોળા આગળ પાણી ભરે છે, અને તેનો તુચ્છ ગણી તિરસ્કાર કરવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓની બાળતમાં સ્ત્રીઓ સિવાય બીજા કોઈ કંઈ સમજી શકે એ અશક્ય છે. આ તેમનો મોટામાં મોટો સિદ્ધાંત!!

મૂએલું બાળક અ-વતરે તો સખત પહરેજ.

સ્ત્રીઓના વહેમ.

ખાવાના વાંધાને લીધે પ્રસૂતાને હેરાન થવું પડે છે. આવખતે તેને વધારે ખોરાકની જરૂર હોય છે, કેમકે પોતાનું પોષણ તથા બાળકના પોષણનો આધાર તેના ખોરાક ઉપરજ હોય છે. પૂરતો ખોરાક નહીં મળવાથી તેને અર્ધાં ભૂખે મરવું પડે છે; અથવા તો રોજ શરીર સાથે વજરે મળ્યો અને એકજ પદાર્થ બીજા ખોરાકના સાહીત્ય સિવાય મળવાથી ખવાતું નથી. તેથી ભૂખ વેઠવી પડે છે. તેથી તેને નબળાઈ આવે છે, દસ્ત ઉતરતો નથી, ધાવણ પૂરું આવતું નથી, બચ્ચું ટળીવળે છે. માટે અખખાને આણુ જોઈતી પરહેજ નહીં જોઈએ. તેને ચા, દૂધ, કાંઈ, બીયડી, ભાત, રોટલી વગેરે હમેશના હલકા ખોરાકની છૂટ આપવી. તે ઉપરાંત પચી શકે તો શીરો થોડો આપવો. પાણુ નહીં પચે તેવાં ગૂંદનાં ઢેકાં નહીં દેવાં. તેનાથી શક્તિ આવવાને બદલે ધણીવાર અણબુનો ઉખેજો થાય છે.

પરહેજ અથવા મન
બપોળને લીધે ખાઈ
શકાતું નથી.

તેથી નબળાઈ આવે-
વેળાએ ધાવણ ક-
મી થાય છે.

ઘાતકી પરહેજને વટલાવે એવો તિરસ્કારને પાત્ર એક બીજો રીવાજ પ્રસૂતાઓને માટે એ જોવામાં આવે છે કે દરેક સુવાવડમાં સ્ત્રીએ સુવાવડનો કવાથ પીવો. દરેક ગામમાં એક ગાંધી, વેધ કે વહોરો પ્રખ્યાત હોય છે. તે ઔષધિનાં પડીકાં આપે છે. તે સાત, ચાદ અગર એકવીસ દિવસ પીવામાં આવે છે. વિનાદરદ, વિનાચૂંક, વિનાકારણ કવાથ તો પીવાજ જોઈએ. મનુષ્યનો એવી કોઈ પણ રથીતિ નથી કે જ્યારે જરૂર સિવાય કડવાં ઝોસડનો ઘૂંટડો પીવો પડે. પણ બિચારી પ્રસૂતાની આ દયાપાત્ર અવસ્થામાં બીજી રીતની સજ્જો સાથે આ કવાથનો દંડ પણ દરેક સ્ત્રીને દરેક પ્રસવ વખતે આપવો પડે છે. જરૂર સિવાય દવા નહીં એ જગત માન્ય સિદ્ધાંત સ્ત્રીઓ તોડે છે. કવાથની ચીજોમાં કેટલાક રેચક ઔષધિ હોય છે. તેના રેચક ગુણને લીધે દસ્ત ઉતરે છે. જે દસ્તની કબજીયત હોય તો તે ઠીક પડે છે. કેઈતે તેથી ફાયદો ગેરફાયદો થતો નથી. ધણી અખખાઓ તેથી ઉચલી પડે છે, અને વધારે ઝાડા થવાથી સુવારોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને આ વખતે શર થયેલો ઝાડો મરણ સુધી ચૂકતો નથી. માને ઝાડા થાય છે તો ખાળકની તબીયત પણ બગડે છે. તેનું ધાવણ કમી થાય છે. માટે આળક તેમજ તેની મા બંનેને કારણ સિવાય કશી દવા આપવી નહીં અને કવાથ પણ આપવો નહીં.

સુવાવડમાં કવાથ
પીવાનો આજ.

તેથી ખરાબી થાય છે.

માટે તે નહીં પીવો.

કાટકું પચીશકેતો
ખાઈ.

ગુદનું કાટકું, સૌભાગ્ય સૂંઠ અને એવા બીજા પુષ્ટિના ખોરાક આપવાનો રિવાજ છે. તે પચે તો ઠીક છે, નહીં તો ઉલટી ખોરતની તબીબતમાં ખલેજ પહોંચે છે. તેની નળણી હાલતમાં એક જગ્યાએ પડો રહેવું અને કાંઈ કામકાજ નહીં હોવાથી તેવા બારી પદાર્થ પાચન થવા મુશ્કેલ પડે છે.

ગર્ભવંત સ્ત્રીની-
માં એસડ આપવા
ખાતલ વહેમ.

જેમ પ્રસૂત કાળમાં કવાયતો ચાલે તેમ સગર્ભાવસ્થામાં ઔષધની ખાતલનો અતિશય વહેમ હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં તાવ, ઝાડો, મરડો વગેરે મરજ થાય તેનો વળતસર ઇલાજ કરવામાં આવતો નથી. ગર્ભવંત સ્ત્રીની દવા થાય નહીં, તેને ઔષધિ આપી શકાય નહીં, એવું સ્ત્રીઓનું ખાસ પ્રમાણ હોય છે. તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ મંદવાડને લીધે મૃત્યુતુલ્ય થાય અગર ગર્ભપાત થાય ત્યાંસુધી તેમની દવા કરવામાં આવતી નથી વહેમનાં મહા રૂંઠ મૂળ આપણી સ્ત્રીઓમાં એટલાં તો હોય છે કે તેને ગળુવા, હલાવવા અગર ખસેડવાનું કામ જાડુ મુશીબત બરેવું છે. કેટલીક જગ્યાએ ગર્ભવંત સ્ત્રીઓમાં બૂતડો (નામની ગાટી) ખાવાની રીઠી હોય છે, તે નકારી છે.

ડાકટરની સલાહ-
થી દવા ખાવામાં
હરકત નહીં.

દરેક રોગમાં સારા વૈધ કે ડાકટરની સલાહ લેવી. તે કહે તે પ્રમાણે ચાલવું તથા દવા આપે તે લેવી. તેમાં કશો વાંધો કે વહેમ રાખવો નહીં. રોગનો ઉપાય યોગ્ય રીતે કરવામાં કશો ખાધ હોતો નથી. ગર્ભને કાંઈ ઇજા થાય એવી દહેશતથી ગર્ભવંત સ્ત્રીમાં દવા ખીવાનો આશય નથી. પણ હુશીયાર ડાકટર દવા આપે તો ગર્ભને કશું થવાનું નથી એમ સમજવું.

ગૌશીતળા.

ખહેલા છમહિનામાં
શીળી કઢાવવી.

શીળીથી થતા મહા લયંકર સંખ્યાબંધ મૃત્યુનો તથા શરીરની એટોળ ખામીઓનો ગૌશીતળાના પ્રયોગથી ઘણું દરજ્જે નાશ થયો છે. દરેક બાળકને પહેલા છ મહિનાની અંદર ગૌશીતળા કઢાવવાં. ત્રણ ચાર મહિના પછી શીળી કઢાવવાને હરકત નથી. આ વખત બાળક કેવળ અજ્ઞાન હોય છે, તેથી શીળીવાળા હાથને ખંજવાળતું નથી. જો તે મોટું હોય તો ખંજવાળીને દાણાને બરાબર બરાવા દેતું નથી.

જરૂર જણાય તો
તેથી પણ વહેલી
કઢાવાય.

પાડોશમાં શીળીનો ઉપદ્રવ શરૂ હોય તો ગૌશીતળા એક મહિનાની અંદરની વયના બાળકને પણ કઢાવી લેવાં.

જો બાળકના શરીર પર કોઈ બીજો ત્વચા રોગ થયો હોય તો તે મટ્યા પછી શીળી કઢાવવી શીળીનો ચેપ સારા તંદુરસ્ત બાળકનો હોવો જોઈએ. રોગી બાળકનો ચેપ લેવાથી બચ્ચાને તેના રોગનો ચેપ લાગવા સંભવ રહે છે. ગાયનો ચેપ તેમજ શીળીનો ચેપ નળીઓ અને કાય ઉપર રાખવામાં આવે છે. તે કરતાં હાથમાંથી તાજો ચેપ વધારે સારો હોય છે. બીજા કોઈના શરીરના રોગનો ચેપ નહીં લાગવા માટે કેટલાક ગાયનો ચેપ પસંદ કરે છે.

જ્યારે શીળી કાઢવા પછી આઠ નવ દિવસે તાવ આવે છે અને દાણા ભરાઈને હાથ સૂજે છે, ત્યારે તેમાંના દાણામાંથી ચેપ લેવા આપવાથી સોજો કમી થાય છે, અને તાવ ધીમે પડે છે. એક અથવા વધારે દાણાને ફોડવા વગર સૂકાવા દેવાની જરૂર છે. માટે બધા દાણા ફોડવા દેવા નહીં. જો તાવ અને સોજો ધણું નહીં હોય તો દાણા ફોડવાની જરૂર નથી. તાવ બે ત્રણ દિવસ રહી કમી થાય છે. તે માટે દવાની કશી જરૂર નથી.

એક વખત ગૌશીતળા સારી નીકળ્યા પછી સાત વર્ષે ફરીથી ગૌશીતળા કઢાવવી. આ પ્રમાણે પુનઃશીતળાથી કશો ગેરફાયદો નથી. પણ ગૌશીતળાની અસર તેથી વિશેષ કાયમ થાય છે. શીળીના ઉપદ્રવનો સપાટો આવે તે વખતે પુનઃશીતળા કાઢવાની વીશેષ જરૂર છે.

શીતળાનાં પેડાં પોતાની મેળે દશ પંદર દિવસમાં ઉખડી જાય છે. ત્યારે એક ડાઘ પડી રહે છે, તેમાં ઝીણા ખાડા તથા લીટી માલમ પડે છે.

ગૌશીતળા કાઢ્યા પછી કવચિત કોઈને શીળી નીકળે છે. જ્યારે તેમ નીકળે ત્યારે તે હલકી હોય છે અને તેથી નુકશાન કે ખરાબી થતી નથી.

દાંત ફૂટવા.

દાંત ક્યારે ફૂટવા માંડે છે તેને માટે અચળ નિયમ નથી. ધણુંકરી સાતમે મહાને શરૂ થાય છે. કોઈને તેથી વહેલા ફૂટવા માંડે છે અને કોઈને વરસ વીતી ગયા પછી વહેલા દાંત આવે છે. બે ત્રણ મહિનાના બાળકને દાંત આવેલાના કવચિત દાખલા મળી આવે છે. તેમજ મોટી ઉંમરે પહોંચ્યા પછી દાંત આવવા શરૂ થવાના જુજ દાખલા નોંધાયેલા છે.

પ્રથમના દૂધીયા દાંત વીસ હોય છે. તેને ફૂટવાનો અનુક્રમ ચોક્કસ નથી હોતો. તથાપિ નીચલા નિયમ પ્રમાણે ધણી વખત દેખાય છે. જો કે આ અનુક્રમ ધણીવાર જોવામાં આવે છે તોપણ કેટલીક વખત તે કરતાં અગળ પાછળ, વહેલા મોડા, દાંત ફૂટવા.

મહાશીતળાનો તાવ

પુનઃશીતળાની જરૂર.

દાંત ફૂટવાનો કાળ અને અનુક્રમ.

દાંત કુટવાનો અ-
ગ્રમ.

- પ્રથમ. નીચેના વચલા કાપવાના એ દાંત.
પછી. ઉપરના વચલા કાપવાના એ દાંત.
,, ઉપરના બાજુના કાપવાના એ દાંત.
,, નીચેના બાજુના કાપવાના એ દાંત.
,, નીચેની પહેલી એ દાંત.
,, જીપરની પહેલી એ દાંત.
,, નીચેના કૂતરીયા દાંત.
,, ઉપરના ,, ,,
,, નીચેની બીજી એ દાંત.
,, ઉપરની બીજી એ દાંત.

દાંત કપાને કુટોર-
હોય.

દાંત કૂટવા શરૂ થયા પછી ઘણુંકરી એ વરસમાં બધા દુધિયાદાંત આવી રહેછે. એટલે બાળક અઢી વરસનું થાય ત્યારે પૂરા વીસ દાંત બેવામાં આવેછે.

દાંત કુટવામાટે પે-
ઢાંપર નસ્તર મુકવા-
નો આલ.

દાંત આવતાં પેઢું બહુ સૂજી આવે, ખેંચાય. લાલ જણાય તથા તાવ આવે તો તેને નસ્તર વતી ચીરવું પડેછે; એટલે દાંત સહેલાઈથી બહાર આવેછે. કોઈવાર તેને લીધે આંચકા આવતી હોય તો તે પણ પેઢું ચીરવા પછી બેસી જાયછે. પેઢા ઉપર નસ્તર મૂકવાનો આલ અંગ્રેજી દાકતરોમાં અસલ વિશેષ હતો. બાળકને હરકાંઈ બીમારી થાયતો પેઢામાં દાંત નીકળી શકતો નથી, માટે બીમારી થઈ છે એમ ધારી, પેઢાપર નસ્તર વારંવાર મૂકવામાં આવતું. હાલમાં આ રીત બંધ થઈ છે. કનચિત ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જરૂર જણાય તોજ પેઢાની કોર ચીરવામાં આવેછે. તે લાલ, સૂજેલી તથા બહુ કઠણ સાદૂમ પડે જોઈ ડાક્ટર પાસે પેઢાપર છેદ મૂકાવવો.

ધાવણી અને અ-
ગ્રહા ધાવવાં.

દાંત કૂટતા હોય ત્યારે બાળકને કાંઈ ચીજ મોઢામાં મૂકી આવવાની આદત હોય છે. તેને માટે લાકડાની ધાવણી વગેરે રમકડાં મોઢામાં ધાલી ધાળ્યા કરેછે. સ્વાભાવિક, હમેશ તત્પર, નરમ તેમજ કઠણ ધાવણી એ બાળકનો હાથનો અંગુઠો થઈ પડેછે. આ પ્રમાણે ધાવવાથી પેઢાં ખરાં થઈ ધસાઈ જાયછે એટલે દાંત સહેલાઈથી કૂટે છે. જો કે સાધારણ લોકોની ધારણા એવી હોયછે કે આંગળું ધાવવાં નહીં આપવું પણ બાળક અંગુઠો ખેંચે તેમાં તુકસાન નથી, ઉપરોક્ત થયેછે.

કઠણુ લાકડાની ધાવણી કરતાં નરમ અંગુઠો અર્ધ ઠીક સારે છે. કેટલાંક બાળકનો હાથ ખેંચી લેવાથી તે રોવા માંડે છે. મોંમાં અંગુઠો રાખવાથી તેમને ધણું સુખ માલમ પડે છે.

અંગુઠો ધાવવાનો ફક્ત એક જ ગેરફાયદો છે. તે એ કે બચ્ચાને તે મોઢામાં રાખવાની ટેવ પડે છે, તે મોઢાપણુ સૂધી કેટલાકને છૂટતી નથી. તેને માટે સહેલો ઉપાય એ છે કે બે અઢી વરસ થઈ બધા દૂધિઆ દાંત આવી રહ્યા પછી તે આદત છોડાવવા સારું અંગુઠો ઉપર થોડો એળીઆનો લેપ કરવો એટલે મોંમાં ધાલતાં જ કડવું લાગવાથી તે મૂકી દેશે.

અંગુઠો એક સરખો ધણુ કલાક સુધી અથવા જિંદગીમાં આખીરાત મોઢામાં નહીં રાખે એવી માથે સંભાળ રાખવી, કેમકે તેમ થવાથી અંગુઠાની ચામડી સડી જઈ તુકશાન થવા સંભવ છે.

ધણુંકરી પહેલા છ મહિના બાળકની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. દાંત પૂટવા શરૂ થાય ત્યારથી કાંઈ કચરપચર રહ્યા કરે છે, તે બધા દાંત આવી રહે એટલે તળીયત સારી રહે છે. કોઈ બાળકને બધા દાંત આવતાં કાંઈજ વ્યાધિ થતો નથી; કોઈને બેદલ બીમારી થાય છે અને વખતે જીવને પણ હાની પહોંચે છે. દાંત પૂટતાં થતા વ્યાધિમાં મુખ્ય તાવ, આંચકી, ઝાડો, ઉલટી, ખાંસી, સસણી, ચૂંક અને ત્વચારોગ હોય છે.

જ્યારે દાંતનું સાધારણ જોર હોય ત્યારે બાળક ચીડીકું અને ખી-જવાયલું રહે છે. આંખની આંખ મોંમાં ખોસે છે અને જે કંઈ હાથમાં આવે તે મોઢામાં ધાલે છે. વારંવાર ધાવવાનું મન કરે છે. તેનાં પેઢાં ધસવાથી તેને સાદું લાગે છે. લાળ ધણી વહે છે અને ઝાડો કાંઈ વિશેષ થાય છે.

જો દાંતની બહુ પીડા હોય તો પેઢાં લાલ સૂજેલાં અને ગરમ હોય છે, તેને અડતાં દુખે છે તેથી બાળક ધાવતાં ધાધ ધણીવાર મૂકી દે છે, મોઢું સૂકાય છે, બાળકને તાવ આવે છે, તે બેચેન અને ચીડીજી રહે છે, રડે છે, જિંદગીમાં જીવે છે, માથું ગરમ હોય છે, પેટમાં ચૂંકાય છે, ઝાડો ધણીવાર થાય છે, ઉલટી થાય છે અગર આંચકી આવે છે.

હજાજમાં બાળકને જેમ યોગ્ય ખોરાક મળે, એખી હવા અને કસરત મળે તેમ તેની તબીયત સારી રહે છે, અને દાંતની પીડા થતી નથી, જ્યારે દાંતની સાધારણ પીડા હોય ત્યારે તેને માટે કશું કરવા-

અંગુઠો મોઢામાં રાખવાથી શું કરવું.

દાંત પૂટતાં તબીયતની રીયતિ.

દાંત પૂટતાં થતાં રોગ.

દાંતની સાધારણ પીડા.

દાંતની બહુ પીડા.

તે માટે સાધારણ ઇલાજ.

ની જરૂર નથી. આ શરખત પેઢાપર ધસવાથી આરામ રહેશે.

સુરોખાર ઝેન ૩૦

યુવાનું સરખત દ્રાગ ૪

} મિત્ર કરી પેઢાપર આંગળીથી ધસતું.

થોડો ઝાડો થતો હોય તેને અટકાવવો નહીં. જો ઝાડો કબજા હોય તો ઓરડીઝી. માગીશીયા, રૂઆર્થ અગર હરકે આપીને દસ્ત લાવવો. બાળકને વિનાકારણુ ઝાડો થતો નથી. પેટમાં અપચો હોય, ખટાશ થઇ હોય, અગર મળ અગડ્યો હોય તો તેનો નીકાલ કરવા માટે દસ્ત વિશેષ ઉતરે છે. જો દાંતને ક્ષીધે બીજા પ્રકારનાં સખત ચિન્હ હોય તો યોગ્ય ડાક્ટરની સલાહ લેવી. બાળકને જે તે દવાઓ આપવા કરતાં બિનકુલ નહીં આપાય એ વધારે સાફ છે.

શહેરની હવા કરતાં ગામડાની ખુદ્શી અને ચોખી હવા બાળકને વધારે માફક હોય છે. શહેરમાં બાળકની મૃત્યુ સંખ્યા ગામડા કરતાં વિશેષ હોય છે. શહેરમાં તેને ઠીક નહીં રહેતું હોયતો હવા ખાલટ કરવી.

દાંત આવતી વખત મોઢામાંથી લાળ વહે છે. તેથી છાતીપરનાં કપડાં બીજાને શરદી થવા સંભવ છે, માટે છાતીપર એક ફલાલીનનો અથવા કામળીનો પટો રાખવો. તે બીજાને એટલે બદલતાં જવો.

કસરત.

બાળક જન્મ્યા ૧૫ થોડા દિવસ તો માત્ર તેના ઉંધવામાં અને લાવવામાં જાય છે. તેને આરામની બહુ જરૂર હોય છે. તે ધાવીને ઉંચી જાય છે. તેને જગાડવા માટે પાછળ લાગવું નહીં. મહીનો માસ થયા પછી તેને પ્રકાશ ગમે છે. જોવું, ફરવું, તથા રમવાની ઈચ્છા ઉદય પામે છે. મહિના પછી તેને ધરમાંથી કોઈ કોઈવાર બહાર લઈ જવું. હવા, મરગીને શરદીનો વિચાર કરી તે પ્રગણે કપડાં ઓઢાડી બહાર ફેરવવું. તથા મહિનાનું બાળક થાય સારથી દરરોજ તેને ફેરવવા બહાર કાઢવું. બહાર લઈ જતાં તેનું મોઢું ખુલ્લું રાખવું. ઢાંકી રાખવું નહીં. બહારની ખુદ્શી હવા લેવાથી તેની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. બૂખ લાગે છે અને તે ખુશીમાં રહે છે. બાળક જોકે મુંગું છે તોપણ ધરમાં રડતું હોય તો તેને બહાર લઈ જવાથી તે ખુશી થાય છે અને રડતું બંધ પડે છે. એ પરથી તેની શું માગણી છે તે માલમ પડી આવે છે.

બાળકને હાથમાં હીલોડા અપવાથી સાફ લાગે છે. હીલોડા અપવા પછી કદી તેને ઉછાળવું નહીં.

અથમ બાળકને
આરામની બહુ જ-
રૂર છે.

બાળકને પહેલું ફે-
રવા ક્યારે કાઢવું.

બાળકને પાથરેલા ગલીયા, શેત્રંજી અગર કપડાપર રમતું મૂકવું. છૂટું મૂકવાથી બાળક પોતાની સ્વાભાવિક ખુશાલીમાં હાથ પગ ઉઠાવે છે અને કસોત્ત કરે છે. આ તેની સ્વાભાવિક કસરત છે. માટે બાળકને બધો વખત તેડી રાખવું નહીં, પણ છૂટું ખેલતું મૂકવું. રમીને થાકશે એટલે તે ઉઘી જાય છે. તેમ કરતાં કરતાં તે ખસવા લાગે છે. અને તરીખતાં શીખે છે એટલે તેને વધારે કસરત મળે છે.

તેને કુદ રમવા મૂકવું.

બાળકને ફીચા અથવા અગ્નિના તેજ તરફ તાકીને જોવા દેવું નહીં. તેમ કરવાથી તેની દૃષ્ટિને હાની પહોંચે છે.

તેને ફીચા અગર અગ્નિ તરફ જોવા દેવું નહીં.

બાળકને રમણવામાં અને તેને ટવકો કરવામાં તેની સામે ઉભારહીને તેમ કરવું. તેને પડખે અગર પાછળ રહીને જોવાવું નહીં. કારણ આડી આંખે જોવાથી બાળકની આંખ ત્રાંસી થઇ જવાનો સંભવ છે.

ઉંઘ.

બાળકને ઉંઘવાની જગાનાં બધાં બારી બારણાં બંધ નહીં જોઇએ. તેના અંગપર પવનનો ઝપાટો લાગવો નહીં જોઇએ. પણ તે જગામાં હવાની આવજા છૂટથી થવી જોઇએ. શીઆળામાં તેને ગરમ કપડું અગર જાડું કપડું ઓઢાડવું અને ઉનાળામાં ઝીણું લૂગડું ઓઢાડવું. તેના મોંઢા ઉપર કઠી કપડું ઢાંકવું નહીં. મછર અથવા માખને દૂર રાખવા માટે તેના પારણાની આસપાસ નેટની મછરદાની રાખવી. તેમાંથી હવાની આવજા થવા કરે છે. બધાં બારણાં બંધ રાખી અગર મોઢાપર કપડું ઓઢાડી હવાને પ્રતિબંધ કરવાથી બાળકને શ્વાસમાં ઝેરી હવા લેવી પડે છે. દુનિયામાં અજાણપણે કેટલા આદમીઓ આ ઝેરી હવા ખાઈને બીમાર છે અને મરે છે !

ઉંઘવાની જગા ઉંવાવાળી જોઇએ.

મોઢુ ઢાંકોદેવું નહીં.

બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર મહિના માના પાસામાં સૂવાની જરૂર છે. કેમકે બીજા આદમીના શરીરની ગરમીની તેને જરૂર છે. ત્યાર પછી તેને જુદું એકવું સૂવાની ટેવ પાડવી.

ચાર મહિના પછી બાળકને જાડું સૂવાડવું.

જુદું સૂવાડવા માટે આપણા દેશમાં પારણાં અને ઘોડીઆં એવાં બે સ્થાન છે. ઘોડીઆમાં કપડાની ઝોળીમાં બાળક સૂએ છે. તેના કરતાં પારણામાં સૂવાડવું એ બહેતર છે. તેનાં છૂટું મોઢાનાશથી સૂવાય છે. સૂતાડતી વખત બાળકને હીંચકાવવાનો ચાલ છે. ખરી જીંઘ હીંચકાવ્યા વિના આવે છે. ફક્ત હીંચકાવવાથી જીંઘ આવે છે તે પરાણે જીંઘ

ઘોડીયામાં અને પારણામાં બાળકને બહુ હીંચાણવું નહીં.

† જાંબોડીએ ઢાંડવું.

લાવવાની ખરાબર છે. થોડું હીંચકાવવાને માટે બાધ લઈ શકાતો નથી, પણ બહુ હીંચાળતું એ બાધકારક છે. કેટલીકવાર જોટસો હીંચકા ચાલે છે કે બાળક આ પડખેથી પેલે પડખે ડાલે છે !! બહુ હીંચાળીને ઉંચ આણવી એ ખરાબર નથી, કેમકે તેથી બાળકને ગાઢનીંદ્રા થતી નથી. તેના શરીરને બહુ પવન લાગવાથી તેને શરદી થવા સંભવ છે; તથા બાળકને ખરાબ ટેવ પડે છે અને હીંચકા વિના તે ફરી ઊંધતું નથી. હીંચકાવતાં જે ચીંચાકિ અવાજ થાય છે તે નહીં થવા દેવો. અર્થાત્ થોડીઆના નકુચાને તેલથી દુરસ્ત રાખવા.

બાળક ઉંચ એ સારું છે.

નાનું બાળક જોગ ધણો વખત સૂએ છે તેમ તે પુષ્ટ થતું જાય છે અને જો થોડો વખત સૂએ તો દુર્બળ થાય છે. શરીરમાં કાંઈ પીડા હોય અગર શરીરનાં કાર્ય અવ્યવસ્થિત હોય તોજ બાળકને ઊંધ નહીં આવે. પણ જો તેને કંઈ પીડા ન હોય અને અવ્યવસ્થા ન હોય તો તે ખુબ ઉંચ કાઢે છે.

ઉંચ નહીં આવે તે કાંઈ દરદ છે એમ સમજવું.

બાળકને ઉંચ નહીં આવે તો તેના કારણનો વિચાર કરી ઈલાજ કરવો. પણ તેને બાળાગોળી વગેરે ઝેરી પદાર્થ આપી પરાણે ઊંધાડવાનો ઇલાજ કરવો નહીં. તેના ઝાડાનો તપાસ કરવો. તે ગંધાય છે કે કેમ, પીળા રંગનો છે કે નહીં, તેમાં જળશ પડે છે કે કેમ. થોડું જોરડીકિ, રૂબાઈ, માગ્નશીયા આપવાથી પેટ સાફ થશે એકલે તે સા-રી રીતે ઉંધશે.

બાળક યુગળાઈમ-સ્વાડું કારણ.

કવચિત્ બાળક યુગળાઈને રાતમાં મરી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે માતા અગર ધાવના પડખામાં બાળક સૂતું હોય, તેના મોંઢાપર થાન અગર પડખું આવે છે તેથી શ્વાસઅંધ થઈ તે મૃત્યુ પામે છે. માની અધોર નીંદ્રા હોય તોજ આગ થાય છે. મોઢામાં ધાઈ આપીને આખી રાત બાળકને પડખામાં સૂવાડવાની ટેવ નહારી છે. બાળકના મોઢાપર કપડાં અગર જોશીકું આવીપડે તો તેથી પણ યુગળાઈ જવાનો સંભવ છે.

બાળાગોળી:—બાળકને બાળાગોળી આપવાનો દુષ્ટ ચાલ આ દેશમાં પ્રખ્યાત છે. બાળક ઉંધતું ન હોય, રડતું હોય. તેને ઝાડો થયો હોય ઇત્યાદિ કારણને માટે બાળાગોળીનો ચાલ નીકળેલો હોયો જોઈએ. તેને ઠંડાણે. વિનાકારણ બાળાગોળી આપવાની રીઠી બહુ પ્રબળ જોવામાં આવે છે. છોકરું સાંરું રહે, લોહી પડે, ખરાબર રમે અને ગર્ભે એવા હેતુ-

બાળાગોળી આપવાનો ચાલ.

થી બાળાગોળી આપવાનું કેટલીક માને કહેતાં સાંભળીશું. પણ એ કેવળ અણુસમજ છે. બાળાગોળીમાં પ્રાધાન્ય ઔષધ અદ્વીણ હોય છે. તેની સાથે સાકર, એલચી, જાયફળ, જવંત્રી, સૂંઠ, મરી, હરડે છ-ત્યાદિ બીજા અનેક ચીજો મેળવવામાં આવે છે. તેની બનાવટ સર્વ ઠેકાણે સરખી હોતી નથી. કોઈ બાળકને એક વખત અને કોઈ કોઈ ને દિવસમાં ત્રણ વખત ગોળી અપાય છે. એક, બે અગર વધારે ગોળી દરવખત અપાય છે. જે થોડી ગોળીથી બાળક રાતમાં ઊંઘે નહીં અને રડે તો તેના ગુસ્સામાં આવતી રાત્રે એક ગોળી કસુંબામાં વધારે ઘોળે છે. કોઈ ઘોળાને આપે છે, કોઈ દૂધમાં આપે છે અને કોઈ આપી ગોળી બાળકના મોઢામાં મૂકે છે. ગોળીઓ ધણું કરી બાળકની દાણા જેવડી હોય છે.

બાળાગોળી બનાવવા તથા આપવાનો રીત

ઝાડો વગેરે હોયતો કેટલાંક છોકરાંને તે માફક આવી ફાયદો કરે છે. કેટલાંકને તેનો ફાયદો ગેરફાયદો જણાતો નથી અને ધણાને ગોળીઓ હેરાન કરે છે. બચ્ચાં દુગળાં, પીળાં રેચક, હાથ પગ ગળી ગયેલાં અને આળેહુબ અદ્વીણીયાનો દેખાવ જોઈ લેવા જેવાં બની રહે છે. તેમાં બાળાગોળીનો વાંક કાઢતાં કોઈ માને સાંભળશે નહીં એ અજબ જેતું છે. બાળાગોળીથી બંધકોશ થાય છે, પાચનશક્તિ કમી થાય છે, શરીર ગળી જાય છે, ચહેરા ફીકો ને આતુર રહે છે.

બાળાગોળીથી ઘ-તા ગેરફાયદો.

પોતાના બાળકને રૂઢીને તાળે થઈ બાળાગોળી કદી આપવી નહીં. જેમ કોઈ અદ્વીણનું બંધાણ ઇચ્છતું હોય તેમ એ બાળકનું બંધાણ સમજવું. બીમારીનો ઇલાજ ઔષધ છે. ઔષધ તરીકે અદ્વીણ આપવું પડે એ જીવંત વાત છે. પણ હમેશ માટે તેનું બંધાણ કરાવવું નહીં જોઈએ. યોગ્ય ખોરાક ને કસરત ગળશે તો બાળાગોળી સિવાય બાળક ખુશીથી ઉં-ધશે. ફક્ત બચ્ચાંને કેફમાં ઊંઘાડવા તથા વિશેષ કરી પોતે આખી રાત નિરાંતે ધોરવા માટે જે બાળકને બાળાગોળીનું બંધાણ કરાવે છે તેને દુસ્મન અને દુષ્ટ મા સમજવી.

બાળાગોળીનું બં-ધાણ કરાવતું ન-હીં.

પેશાબ અને ઝાડો.

બાળકને પેશાબ અને ઝાડો બરાબર થાય છે કે નહીં તેનો માએ હમેશા તપાસ રાખવો. નાના બાળકનો ઝાડો પીળા રંગનો અને જ-ડો રાખડી જેવો થવો જોઈએ. તેમજ તે બહુ ગંધાતો નહીં જોઈએ.

સ્વાભાવિક ઝાડો
પેશાબ કેવાં બે-
ઉઘે.

જો તે લીલા રંગનો હોય, જળશ વાળો હોય, અગર દહીના શ્રદાવાળો હોય, તો ગિગાડ સમજવો; અને તે બાળકના અગર માના ખોરાકમાં ખામી હોવાથી થયો સમજવો. તે ખામી તરત દૂર કરવી. ઝાડો ત્રણ ચાર વખત થાય છે. પેશાબ પૂરતો, વગર વાસનો અને કિંચિત્ત ખી-ળા રંગનો જેઠઝે. પેશાબ ઝાડો થયો હોય એટલે બીનું લાગવાથી બાળક રડવા માંડે છે, અને સાફ થવાની માગણી કરેછે. તે તરફ મા-એ તરત ધ્યાન આપવું જેઠઝે.

ઝાડો પેશાબ નિય-
મસર થવાની ટેવ
કેમ પાડવી.

ત્રણચાર મહિનાનું બાળક થાય એટલે તેને ચોવીશ કલાકમાં છ કે સાત વખત પગપર કરવું, એટલે તે પેશાબ ઝાડો કરશે. આવી ટેવ પા-ડવાથી એ ખામી રહેશે. કપડાં થોડાં બગડશે અને મા તથા બાળક સુખી થશે.

બાળકને ઝાડો થયા પછી પાણીથી ઘોવા અગર કપડાથી લૂછી ના-ખવાનો રીવાજ હોયછે. દર વખત ગરમ પાણીથી ઘોઈ નાખવું એ વધારે દુરસ્ત છે, અગર બ્યારે તેમ બની નહીં શકે ત્યારે ગરમ પા-ણીમાં કપડું બોળી તેવતી લૂછી નાખવું.

બાળકના સાધારણ મરજ.

બાળકને બ્યારે દરદ થાય અને વૈધ અથવા ડાક્ટર નજીક હોયતો બહેતર છે કે તેની સલાહ લઈ તે કહે તે પ્રમાણે ચાલવું. પણ બહુ લોકને એવું સુખ હોતું નથી. ગામડાઓમાં તો મોટી મુશ્કેલી હોયછે. વખતે શહેરમાં રહેતા છતાં કોઈ એકાએક વ્યાધિ થાય અને ડાક્ટર તરત મળી નહીં આવે, અને ખીજ કેટલાક સાધારણ દરદ માટે બા-ળકને શું ઉપચાર કરવા એ માએ જાણવું અવશ્યનું છે. તેમ નહીં જા-ણે તો બહુ મુશ્કીન પડેછે.

સાધારણ દરદની દ-
વા બાળકનાં માને
જરૂર.

બાળક અવતર્યા પછી તેને કાંઈપણ દવા આપવી કે નહીં?

કાંઈ કારણ વિના બિલકુલ દવા આપવી નહીં. એરંડીઆનો જીલાબ તથા સૂવાનું પાણી આપવાનો સાધારણ ચાલ છે, તે ગેરવાજબી છે. માનું દૂધ લેવાથીજ તેના પ્રથમ ભાગમાં રચક ગુણ છે તેથી ઝાડો ઉતરે છે. જીલાબની કશી જરૂર નથી. માટે બાળકને જીલાબ આપતાં આંચકો ખાવો. તેને જીલાબ આપવાથી તેની ટેવ પડેછે, અને પછી જીલાબ સિવાય ઝાડો ઉતરતો નથી. તેથી દરરોજ અગર એકાંતરે એરંડીક, હરડેનો ધસારો વગેરે આપવાની જરૂર પડેછે. કેટલીક માને

જરૂર શોવાય કરી
દવા નહીં આપવી.

ટેવ હોયછે કે હરડે. કરીઆતું વગેરે ધર્મને પાતું. કાંઈપણ જીજ્ઞાસુ અને કાંઈપણ દવા ખરું કારણ મળ્યા વગર આપતું નહીં એ મોટા સિદ્ધાંત દરેક માએ યાદ રાખવો. ઉકાળો, બાળાગોળી, ગળથૂલી, ધસારો વગેરેની કારણ સિવાય આવશ્યકતા નથી. દવા આપવીજ જોઈએ એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે.

“ દરદને જાગનાં ડામવું ” એ કહેવત દરેક માએ તેમજ માણસે યાદ રાખવી; અને જેમ અને તેમ દરદ માટે યોગ્ય સલાહ જલદી મેળવી ધનાજ કરવો. પોતાનું ઉઠાપણ તેમજ પારકા અભિપ્રાયનું શાણપણ એક કોરે મૂકવું. અર્થાત “જેનું કામ તે કરે” તે મુજબ દરદને જાણનાર અને દક્ષ કરનારનીજ સલાહ લેવી, અને તે કહે તે પ્રમાણે વર્તવું. અહીં માત્ર બચ્ચાને કેટલાંક સાધારણ યત્નાં દરદોની વાત કરવામાં આવશે. એવા સાધારણ જ્ઞાનની દરેક માને જરૂર છે.

ત્વચ્ચારોગ:—નાના બાળકને ગરમીનાં ચાંદાં અને છાંદાં પડેછે. આવાં ચાંદાં સાંધાએને ઠંડાણે જાંગના મૂળમાં, ગરદનપર, કોણીના વળમાં અને આંગળીઓ વચ્ચે, વગેરે ઠંડાણે થાય છે. આ યવાનું મૂખ્ય કારણ પાણીની કંજીસાઈ એટલે નવરાવવાની ખામી હોયછે. દરેક ઠંડાણે જ્યાં આમડી સામ સામે ધસાયછે ત્યાં ત્વચા ધોઇને ચોખી રાખવામાં નહીં આવે તો મેઝ અને ધામથી તે બગડેછે અને ચાંદાં પડેછે.

એ માટે પહેલો ઉપાય એછેકે પુષ્કળ પાણીથી ધોઈને એ લાગ સાફ કરવા, અને તેપર “વાયોલેટ પાઉડર” અગર કલક સફેતો અગર તવખીરનો ભૂકો દાખવો. સફેતો વાપરવો નહીં, કેમકે તે ધણા દિવસ લગાડવામાં આવેતો તેમાં સીસુ હોવાથી તેનું ઝેર ચડેછે.

શીજસ:—અયોગ્ય ખોરાકથી થાયછે, ખડુ ગળી ચીજોથી થાયછે, પેટમાં ખટારા પેદા થવાથી થાયછે. શરીરપર ઠંડાણે ઠંડાણે ઢીમણું થાય છે, એક ઠંડાણે બેસેછે ને બીજે ઠંડાણે ઉપડેછે. તેને માટે આ દવા આપવી:—

સાક્ષ વોત્તાટાઈલનાં ટીપાં.	૧૦	મૂવાતું પાણી....ફામ.	૪
મખનીશીઅ.એન.	૬	રૂબાઈ ,.....એન.
સ્ત્રડા.....એન.	૪		

એક ફામ એટલે નાની અમથી ભરીને દર ચાર કલાકે પાવું.

દરદનો જલદી ઇલાજ કરવો.

તેમાં વર્ષ કે ઠા-કરનીજ સલાહ લેવો.

સાંધાને ઠંડાણે ચાંદાં.

તેના ઇલાજ.

શીઝસ સિવાય શરીરપર બીજી નાની ફાડકીયો બાળકને નીકળે છે. તેને માટે પણ ઉપરની દવા આપવી. અથવા બીજો દલકો બુ-લાવ આપવો. બાળકને ગરમ ખાણીથી નવરાવવું.

ખરજીયું તેનાં કા-
રણ અને ઇલાજ.

ખરજીયું:—બાળકના શરીરે વિશેષ કરી પગ પર ખરજીયું ધણીક વખત થાય છે. તે ભાગ ખુલ્લા રહેવાથી અને ધોવામાં નહીં આવવાથી થાય છે. તેના પર માખણ લગાડવું એટલે આરામ થાય છે. અથવા ઘી ધોઇ તેમાં કલઇ સફેદો મેળવીને ચોપડવું.

નાભી સારણ (કુંટો) તથા વૃષણની સારણ (વધરાવળ).

કુંટો અને વધરા-
વળનાં ચિન્હ.

બાળકની નાભીથી અથવા વૃષણની ઉપરથી આંતરડું ઊતરવાથી આમડી ફૂલી આવે છે, અને ગાંઠ જેવું વરતાય છે, તેને તે દરેક સ્થ-ળની સારણ કહે છે. બાળક બહુ રડ્યા કરે અગર કરાંજે તેથી સા-રણનો ઉપદ્રવ થાય છે. જ્યારે બાળક ઊભું રહે, રૂએ અગર કરાંજે ત્યારે તે બહાર ફૂલી આવે છે અને જ્યારે તે શાંત રહે અગર સૂઈ રહે ત્યારે તે ખેંસી જાય છે. હાયેવતી દાખવામાં તે ઊપસેલો ભાગ ખેંસી જાય છે અને તેમ ખેંસી વખત ધણીવાર ગળગળ અવાજ થતો સંભ-ળાય છે. નાભીમાંથી આંતરડું નીકળે ત્યારે તે “કુંટો” કહેવાય છે; અને વૃષણ તરફ ઊતરે છે તેને વધરાવળ કહે છે. સારણ થવાથી બાળક રડ્યા કરે છે; અને જ્યારે બાળક કાંઈ દેખીતા કારણ સિવાય રડ્યા કરતું હોયતો સારણના સ્થળનો તપાસ કરવો.

ઇલાજ ન થાય તો
સારણ વધતો જ-
ાય છે.

કુંટો તેમજ વધરાવળનો ઇલાજ વેળાસર કરવામાં આવેતો બાળ અવસ્થામાં તે મટી જાય છે. જો તેને વિષે ખેદરકાર રહેવામાં આ-વેતો દરદ વધતું જાય છે અને ગાંઠ મોટા ઇંડા અગર મૂઠી જેવડી થઇ આવે છે. મોટી વય થયે તે મટતી નથી અને જૂની થયા પછી તે પાછી ખેંસતી નથી. આંતરડું કોઈવાર ફસાઇ જાયતો જનનું જો-ખમ થાય છે. તેમ ન થાય તોપણ એ દરદ આખી જીંદગી પર્થેત કાયર કરે છે, અને તે માટે પટા પહેરવો પડે છે. માટે તેનાપર જલદી ધ્યાન આપવું. બાળકને કુંટાનું દરદ નાનું હોયતો કટલીકવાર બચ્ચું મોઢું થાય તેમ તે પોતાની મેજે મટી જાય છે.

કુંટાનો ઇલાજ.

કુંટાને માટે એક નાની ગાદી કરી તે નાભી ઉપર મૂકીને પેટે પાટો બાંધી રાખવો, એક નાનીગોળાકાર ગાદી પઠાની સાથે સીવી લીધી

હોય અને તે પટાને બાજુ પર બે બટન લગાડી રાખ્યાં હોય તો તેને બાંધી રાખવો સુગમ પડે છે.

કુંડાને માટે રબરના પટા અને નાભીએ બેસતી ગાદીવાળા પટા તૈયાર મળે છે. આવા પટા દિવસરાત કેટલાંક અડવાડીયાં અગર મહિના સુધી પહેરાવવાની જરૂર પડે છે. સારણુ ઊતરતી બંધ થાય ત્યાં સુધી પટો ચાલુ રાખવો.

વધરાવળને માટે જુદા આકારના પટા આવે છે. તેને એક છેડે ગાદી હોય છે અને તે લોખંડની કમાનવાળા થાય છે. તે કમરની આસપાસ પહેરવામાં આવે છે. તેની એક પટી લંગોટીની માફક આવી રહે છે, એટલે તે પટા ખસતો નથી. બાળકની કમરનું બરાબર માપ લઈ આવા પટા બને છે. આપણા દેશી પટા મોટા આદમી માટે પીતળના બને છે. તેવા બાળકને પહેરાવી શકાય નહીં. તેને બદલે બે આંગળા પહોળા એવો કપડાનો પટો કમરે પહેરાય તેવો બનાવવો, તેને એક પટી લંગોટી માફક વૃષણ પડબે વધરાવળવાળી બાજુ આવે તેવી ટાંકવી, તે બંનેના સંયોગને ઠેકાણુ વધરાવળને રચે બેસે તેવો એક બૂચ થોડા રૂની અંદર પટામાં સીવી લેવો. તેના દબાણથી સારણુ ઊતરી શકતી નથી. આવા સાધારણ પટાથી બાળકની સારણુ મટી જાય છે. માટે બાળ સાધનોની ગેરહાજરીમાં આ પ્રમાણે કરવા ચૂકવું નહીં. દબાણથી સારણુને કેટલોક વખત નીચે નહીં ઊતરવા દેવાથી તે નાશુદ થાય છે.

વધરાવળનો ઇલાજ.

પટો પહેરવાથી કાઈવાર શરૂઆતમાં ચામડી છોલાય છે. તેમ થાય તો પાણીથી ઘોષ તે પર આરોગ્ય અગર કલાઈસફેનો બહારાવીને રૂ મૂકવું. થોડા દિવસમાં ત્વચા કઠણ થશે એટલે અડચણ દૂર થશે.

આંચકી:—નાના બાળકને આંચકી ઉઠાંટીઆને લીધે, દાંતને લીધે અગર પેટ ઠાંસીને બરવાથી થાય છે. ફક્ત માના ધાવણુ પર રહેનાર બાળકને ક્વચિતજ બીજા મંદવાડ સિવાય આંચકી થાય છે.

આંચકી પચાનાંકા-
રણુ.

પેટમાં ભરને લીધે આંચકી થતી હોય તો એપીકાક્યુઆના વાર્ષ-નનાં દશ ટીપાં પા કલાકને અંતરે આપી ઊલટી કરાવવી. એરંડીક આપી જીવાળ કરાવવો. પેટ ચઢેલું હોય તો હીંગ ચોપડી અગર નાખતેલ લગાડી શેક કરવો. મોટી બિધરસની સાથે આંચકી આવે તો બેખમ બરેલું થઈ પડે છે.

તેના ઇલાજ.

દાંત પૂટનાના દરદથી આંચકી આવતી હોય તો પેઢાપર છેદ મૂકવો. હરકોઇ કારણથી આંચકી આવે ત્યારે મસ્તકપર થંડા પાણીમાં બીજવેશ રમાશ મૂકવો; અને બાળકને છાતીપૂર ઉનાપાણીમાં દશથી પંદર મિનિટ આંચકી બંધ થાય ત્યાં સુધી ઝમોળી રાખવું. આંચકી બંધ કરવાનો આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. જો આંચકી ફરી આવે તો બાળકને ફરી ઉના પાણીમાં બોળવું. પાણી કાકરવરણું-સહન થઇ શકે તેવું જોઈએ. ઉનાપાણીમાં બાળક હોય ત્યારે મસ્તકપર થંડા પાણીનું કપડું રાખવું.

નાના બાળકને માથે ચાલતા સુધી જજો લગાડવી નહીં.

ઝાડાની કબજાબ-
તનાં કારણ.

ઝાડાની કબજાબત:—બાળકને હર વખત જીલ્લાળ આપવો એ કબજાબતનું એક મોટું કારણ છે. હરકોઈ થયું કે તુરત જીલ્લાળ અપાય છે. કે-ટલાકને એરંડીક, કયાલોમલ, માગ્નીશીયા, હરડે, એળીઓ વગેરે આપવાનો નિયમજ હોય છે. કોઇ દરરોજ અને કોઈ એકાંત્રા અપે છે. આ કેવી દુષ્ટ રીત છે! વારંવાર જીલ્લાળ આપવાથી હોજરી અને આંતરકાં નબળાં પડી જાય છે અને બચ્ચું કમજોર પડી જાય છે, માટે બને ત્યાં સુધી જીલ્લાળની ટેવ નહીં પાડવી. જેમ જીલ્લાળ આપવામાં આવે તેમ તેની વિશેષ જરૂર પડશે. તાજી હવા, કસરત, યોગ્ય ખોરાક અને સ્નાનનો નિયમ રાખવાથી દસ્ત બરાબર રહેશે. નવરાવતી વખત પેટુ ઉપર પાણીની એક ધાર કરવી. બાળકને પગપર લેવાનો નિમય રાખવો એટલે તે ટેવ પ્રમાણે ઝાડો ઊતર્યા કરે છે. જરૂર જણાયતો ગોળ અર્ધી ચમચી પાણીમાં અગર એકલો ખાવા આપવો અગર થોડું મધ પાણી સાથે આપવું. અગર અર્ધો આડિંશ ગરમ પાણીની પીચકારી મળદારમાં મૂકવી. એરંડીઆની વાટ મૂકવી અગર પેટપર એરંડીક લગાડવું. જીલ્લાળ આપવો હોય તો થોડું એરંડીક મધનાં થોડાં ટીપાં સાથે અગર સસાના પાણી સાથે પાવું. કયાલોમલ, એળીયો, રેવંચી જેવા જીલ્લાળની ટેવ પાડતી નહિ. એરંડીઆનો જીલ્લાળ જેવો બાળક માટે લોકો અને નિર્દોષ છે તેવો બીજો કોઇ નથી.

તેના ઈલાજ.

પેટમાં ચૂંક થવાનાં
કારણ.

પેટમાં વાયુ અને ચૂંક અગર આંકડી:—આ થવાનું કારણ ખોરાકની ખામી અથવા ઠાંસો હોય છે. બાળકને રાખ, ધી, કાંજી, ઊકા-જેલા દૂધ વગેરેથી ઠાંસ્યું હોય તો આતું પરિણામ થાય છે. તેમજ માના ખાવામાં જડ પદાર્થ આવે તોપણ તે દરદ થાય છે. પેટ ચડી

આવે છે, બાળક રડે છે. પગવાળી રાખે છે. કરાંજે છે. ઝાડો પાતળો, લીંશો અગર ફેદાવાળો થાય છે.

ઉપાય:—પેટ ઉપર શેક કરવો. બાળકને ઉના પાણીમાં બેસાડવું. તેથી તેને બહુ આરામ થાય છે. એક ચમચી સૂવાને ખોખરા કરી તેને થોડા ગોળ અને પાણી સાથે બિઝાળીને ચમચી પાણી પાવું. “સાલવેલા ઠાઈલ” નાં ત્રણ ચાર ટીપાં ચમચી પાણી સાથે આપવાં. એરંડી-આનો અગર રૂબારૂ અને માગ્નીશીઆનો જીલાળ આપવો. રૂબારૂ એન ૨૦, માગ્નીશીઆ એન ૨૦, શરબત ડ્રામ ૩, સૂવાનું પાણી ડ્રામ ૮ એ સર્વ એકત્ર કરી એક અગર બે ચમચી બાળકની વય પ્રમાણે આપવું. અફીણ વાળી ગોળીઓ નહીં આપવી.

હેડકી-વાધણી:—બાળકને એ ઘણીવાર થાય છે અને ગટ્ટી જાય છે. તેને માટે કાંઈ દવાની જરૂર રહેતી નથી. પેટમાં વધારે ખોરાક ભરવાથી એ થાય છે. કદાચિત દવાની જરૂર પડે તો ઉપર લખેલું રૂબારૂ મિક્ચર આપવું.

ઝાડો:—બાળકને ચોવીસ કલાકમાં ત્રણથી પાંચ વખત ઝાડો સ્વાભાવિક થાય છે. તે જાડો હોય જોવા પીળા રંગનો અને કીંચીત વાસવાળો હોય છે. જો દસ્ત વધારે વખત બિતરે, પાતળો પાણીજોવો થાય, બીલા રંગનો થાય, તેમાં સફેદ ફેદા હોય, બહુ વાસ મારતો હોય તો ઝાડો થયો એમ કહેવાય છે. બાળકને ઝાડો ધણાંધણાં કારણથી થઈ આવે છે. ઝાડાને લીધે બાળક બેચેન રહે છે. સુરત અને અશક્ત માલમ પડે છે. તે રડે છે, અને ચૂંકાય છે.

તેનાં મુખ્ય કારણ—અયોગ્ય ખોરાક, બેઘએ તેના કરતાં જ-સ્તી ખોરાક, દાંત, શરદી અથવા માના દૂધમાં બગાડથી ઝાડો થાય છે. માના દૂધમાં બિગાડ તેની તબીયતને ખલેલ પહોંચવાથી થાય છે. ખાવામાં લાડું, મિષ્ટાન્ન, વાલ કોળી છત્યાદિ ભારે પદાર્થ આવે તેથી પણ થાય છે. જીલાળ લેવાથી પણ થાય છે અથવા ગર્ભવંત અવસ્થા-માં બાળકને ધવરાવવાથી થાય છે.

છલાજમાં કારણને દૂર કરવું. સ્વાભાવિક જોઈએ તે કરતાં થોડો વધારે ઝાડો બિતરે તો તેને એકાએક અટકાવવો નહીં. ઝાડો પેટ-માં અપચો અથવા બિગાડને લીધે થાય છે. તે બિગાડ દૂર થાય એ-ટલે ઝાડો બંધ પડે છે. અર્થાત્ બિગાડને દૂર કરવાની તે એક કુદર-

તેના ઈલાજ.

હેડકી અને તેના ઈલાજ.

ઝાડો થવાનાં ચિ-ન્હ.

તે થવાનાં કારણ.

તેના ઈલાજ.

તની કાશીશહે, માટે તેને જલદી અટકાવવો નહીં એટલુંજ નહીં પણ વખતે એરંડાજી અથવા માગ્નીશીઆ આપી તેને ઉત્તેજન આપવું પડેછે. પણ જો તે વધારે વખત થાય અગર વધારે દિવસ પહોંચે, વાસમારે, બાળક ચૂંકાય, તેનો ચહેરો ફીકો પડી જાય, તે રડે અને ખેચેન રહે તો નીચેની દવા આપવી.

ચાક ને અદ્દીણું ચૂરણ (બનાવટ. શારીર

અને વૈદકશાસ્ત્ર પૃષ્ઠ ૧૭૫).....ઝેન ૧૦
સૂતાનુ તેજટીપાં ૫
શરખત.....ડ્રામ ૩
પાણી..... „ ૯

અર્ધાંથી એક ચ-
મચી બાળકની ઉ-
ગર પ્રમાણે દર ત્ર-
ણ ચાર કલાકને
આંતરે પાવું.

થોડી ખસખસ, એકચી, અને અતિવિષની કળીને વાટીને તે પાણી આમીને એક ચમચી પાવું. બાળકને ખોરાકમાં ધાવણ સિવાય કશું આપવું નહીં. અને માથે પણ સાદો અને હલકો ખોરાક લેવો.

સૂકું સંચળ હાંગ, બીલી અને જયફળ એ ચક્રેક ચીજ સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂરણ કરી રાખવું. તેમાંથી બમ્બાની ઉમર પ્રમાણે થોડું આપવું.

મરડાનાં ચિન્હ.

મરડો:—જ્યારે આડામાં લોહી ને જળસ જાય અને બાળક આડે જતાં બહુ કરાંજે અને ચૂંકાય ત્યારે સમજવું કે મરડો થયો છે. આડો થયા પછી તેનો ગદ્ગદતને લીધે મરડો થાય છે. બાળક પગ વાળી લધને ચૂંકથી ચીસો પાડેછે, તેનો ચહેરો ફરી જાયછે, જિલટી થાયછે, જિંઘતું અને ધાવતું નથી, તે બહુ લેવાઈ જાયછે, આડા કરતાં મરડાનું જોખમ વિશેષ થઈ પડેછે. તેનાં કારણ આડાના કારણને મળતાંજ છે.

તેનો ઇલાજ.

ઇલાજ:—બાળકને એકજ સાદા ખોરાક ઉપર રાખવું. ધાવતું હોય તો બીજે ખોરાક નહીં આપવો. ધાવણ નહીં હોયતો ધાવ રાખવી. અગર છેવટ ગાયનું દૂધ આપવું. જો બહુ નળગાઈ થઈ હોયતો દરેક વખત દૂધની સાથે પંદર ટીપાં આંડીનાં આપવાં. મરડાની દવામાં અદ્દીણું ધણી વખત આવેછે અને તેટલા માટે તેનો ઇલાજ ડાક્ટરની નજર તળે થાય તો સારું. તેની ગેરહાજરીમાં નીચેની દવા આપવી. પ્રથમ એરંડીઆનો બુઝાબ આપી પછી એ દવા શરૂ કરવી.

ડોવર્સ પાઉડર..... ઝેન. ૫ ઈપીકાક્યુઆના વાર્ષન...ડ્રામ. ૧

શરખત.....ડ્રામ. ૩ તજનું પાણીડ્રામ. ૯

એક ચમચી એટલે ડ્રામ ત્રણ ચાર કલાકને આંતરે બાટલી ઉ-

લાવીને આપતા રહેવું. તે દવાથી ઊલટી થાય, ઝાડામાં ફક્ત લોહી અને જળસ પડે તો નીચેની દવા આપવી.

અફીણનો બૂકો	ઐન ૬	} બરાબર મેળવીને ૧૨ પડીકાં કરવાં. તેમાંથી દર પડીકું ત્રણ કલાકે આપવું.
એ પાઉડર	" ૬	
સાકરનું છુર	" ૨૪	

તેનાથી ફાયદો ન થાય, ઝાડામાં ફક્ત લોહી અને જળસ પડે તો નીચેની દવા આપવી.

ગૂંદરનું પાણી.....ડ્રામ ૩ તજનું પાણી.....ડ્રામ ૪

ટિંકચર ઓફ ઓપીયમ ટીપાં ૧૦ શરબત....., ૩

એરંડીઉ..... ડ્રામ ૨

ખાટલી હલાવીને દર ચાર કલાકે એક ડ્રામ આપવું.

આથમી છૂર પલાળી તેના પાણીમાં જરા સાકર મેળવી ચમચી પાણી પાતા રહેવું.

શરઆતમાં ગરમ પાણીમાં બાળકને કુંટી સુધી પાંચ દશ મિનિટ બેસાડવું. એ (bath) ફાયદો કરતા છે. પેટ ઉપર શેક કરવો. પાણીમાં ફલાલીન બોળી અને નીચેની પેટ ઉપર મૂકીને બીજું ગરમ કપડું ઝોલાડી દેવું. અથવા ગરમ મીઠાની પોટલીથી પેટ પર શેક કરવો.

ઉલટી-ભળવું:—ધણાં બાળક ધાવી રહ્યા પછી થોડે થોડે ઊલટી કરી નાખે. તેમાં કોષવાર લાગણુંજ દૂધ નીકળે છે, અને કોષવાર દહીં જેવા ફેાદા અને ગડફા નીકળે છે. તેને સાધારણ ભળવું એમ કહે છે. વળી તે એટલું સાધારણ છે કે એના પર કોષણું લક્ષ જે-આતું નથી. તે ઊલટીનું કારણ એટલુંજ છે કે પેટમાં જનરએ તેના કરતાં જસ્તી ધાવણુ ગયું છે, માટે દર વખતે માએ બાળકને લાંબો વખત ધવરાવવું નહીં, કારણ તે ધાવણુ ફેાગટ જાય છે, અથવા પચતું નથી. તેથી ઝાડો, ચૂંક, ઊલટી આદિ ઉપદ્રવ થાય છે.

જે ઉલટી છણી થાય, પેટમાં કાંઈ ઠરે નહિ તો તેમ થવાનું કંઈ વિશેષ કારણ છે એમ સમજવું. બાળકને દાંત આવતા હોય, બીજ ખીમરી હોય, અયોગ્ય ખોરાક મળતો હોય અથવા પેટમાં ખટાશ થઈ હોય તો તેથી આવી ઊલટી થાય છે. માના દૂધની ખામીને લીધે ઊલટી થાય છે. અર્થાત્ તેના ખાવામાં અયોગ્ય ખોરાક આવે, પેટમાં ખાદી થાય, જીભ ઉપર છારીવળે, છાતીએ ગરબઈ બળે અથવા ખી-

ઉલટી થવાનાં કારણ મા તથા બચાવનાં ખોરાકમાં ખામી.

જી ખીભારી હોય તો તેનું દૂધ ખગડે છે અને બાળકને સહતું નથી, તેથી બિચટી થાય છે.

ઉલાજ:—મા તથા બાળકના ખોરાકનો વિચાર કરી ખામી દૂર કરવી. દરેક વખત થોડો ખોરાક અગર ધાવણુ આપવું, જરૂર જણાયતો એરંડીઆનો જીરાગ આપવો. દૂધ આપવું પડતું હોય તો તેની સાથે ચૂનાનું પાણી થોડું મેળવવું. અગર માગ્નીશીઆ સોડા અને રૂબાઈ એકેક એન મેળવી તે પાવું.

લીમડાનાં પાન.....પાંચ.

કમળ કાકડીનાં જોખા બે.

કપૂર કાયત્રી..... બે.

} પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી
અમચી બે અમચી પાવું.
તેથી બિચટી બેશી જશે.

ચુલીયાનાં ચિન્દ.

ચૂલીયા:—બાળકને મોઢામાં, હોઠ, જીભ પેઢા ને તાળવાપર સફેદ રંગના ચાંદણા થઇ આવે છે, તેને ચૂલીઆ કહે છે. તેની સાથે મોઢું લાલ થઈ આવી જાય છે. લાળ ઝરે છે. બાળક ધાવી શકતું નથી, બેચેન રહે છે અને સખત દરદ હોય તો તાવ પણ આવે છે.

તે પવાનાં કારણ.

આ દરદ થવામાં ખોરાકની તથા સ્વચ્છતાની ખામી હોય છે. તેથી એક પ્રકારની કીડ થઈ તે ફેલાય છે. ખોરાકમાં એકલું ધાવણુ આપવું. ધાવણુ નહીં હોય તો ગાયનું તાણું દૂધ આપવું. દૂધ રાખવાનાં પાત્ર તથા પાવાની બાટલી સાફ રાખવાં. દૂધ સાફ છે કે નહિ તે ચાખી જોવું.

તેના ઉલાજ.

ચૂલીઆને માટે ટંકણુખાર એ સારી દવા છે. ટંકણુખાર એન ૩૦, સાકર એન ૪૦, તેનાં બાર પડીકાં કરવાં, અને ચાર ચાર કલાકે એકેક પડીકું જીભ ઉપર ચૂકવું. મધ તોલો ૧ અને ટંકણુખાર તોલો ૧ મેળવી અગર મધને બદલે ગ્લીસરીનમાં ટંકણુખાર મેળવી તેની આંગળી મોઢામાં ફેરવવી. હવા પાલટ કરવાથી તેમજ ધાવણુ બદલવાથી કેટલીક વાર જાડુની મીસાલે ચૂલીઆ મટી જાય છે.

૨૩૧ એ બાળકની ભાષા છે.

બાળકના ૨૩૧ ઉપરથી શું સમજવું:—રોગ એ બાળકની ભાષા છે. પોતાની ઇચ્છા અને જરૂરોઆત બતાવવાના તે શબ્દ છે. પોતાની વેદના અને થતાં દુઃખ દર્શાવવાની તે નિશાની છે. બધી ભાષામાં એ જીનામાં જીની છે. એ ભાષા વડેજ મનુષ્યના આયુષ્યનો એક ભાગ નીકળે છે. મમતાળું મા અને લક્ષ આપનાર નોકર તથા ડાકતર તેને સમજે છે.

ઉંઘવા માટે, જૂખને માટે, દુઃખને માટે તથા કેટલાક ફેફસાંના

દરદને લીધે રોવું જુદા જુદા પ્રકારનું થાય છે. બાળકને બહુ વ્યાધિ હોય ત્યારે રડતાં આંસુ નથી આવતાં. તેને આરામ થવા માટે ત્યારે આંસુ આવે છે એ એક મટવાની સારી નિશાની ગણાય છે. બાળકના રડવા ઉપર લક્ષ્ય પૂર્વક વિચાર કરી તેનું ખરું કારણ શોધી કાઢવું અને યોગ્ય ઇલાજ કરવો.

નાના બાળકને ઉઠાં રાખવા અથવા જલદી ચલાવવાનો પ્રયત્ન નહીં કરવો. જમીનપર રમે, ભાંખોડાએ ચાલે (ગીમે) અને ધસણી કરીને ખસે તેથી તેની સ્નાયુમાં જોર આવશે. અને વખત આવેથી તે બરાબર ચાલી શકશે. કદાચ તેના પગ નબળા હોય તો તેને ચોળા-વું અને મીઠાવાળા પાણીથી ઝાડવા.

ઉપર લખેના વર્ણનનો સારાંશ નાચે પ્રમાણે છે. ૧. બાળકને ન-વરાવવામાં પૂરતું પાણી વાપરવું. ૨. પૂરતું ધાવણ આપવું; અથવા તાત્કાલિકમાં પાણી ગેળાવી તેના પોપણ માટે તે પૂરતું આપવું. ૩. તેને પુષ્કળ ચોખી હવા અને કસરત આપવાં. ૪ પુષ્કળ વખત તેને ઉઘવા દેવું. વિના મારણ ઔષધ, આળાગોળીઓ, ચાટણ, જુલાય ધો-અધોચ નહીં કરવાં; તોજ બાળક તંદુરસ્ત રહેશે, તંદુરસ્તી એ કૂદરતની અમૂલ્ય બક્ષિય અને માઆપતું સુખ છે.

ભાગ ૨ જો.

બીજી અવસ્થા; શૈશવાવસ્થા (childhood).

(બે વર્ષથી દશ વર્ષ.)

નાનું બાળક દોઢ બે વરસનું થયા પછી બીજી અવસ્થા એટલે બચ-પણની સ્થિતિ (શૈશવાવસ્થા)એ પહોંચે છે. આગળ જે બિના લખી છે તે બાળકને લગતી છે. હવે કેટલીક હકીકત બચપણની હાલતની સુમારે દોઢબેથી દશેક વર્ષ પર્યંતના કાળને લગતી કહેવાની છે. તે હકી-કતનો અનુક્રમ પ્રથમ જેવોજ રાખવામાં આવશે.

નવરાવવું.

જન્મ્યાને પણ દરરોજ એક વખત નવરાવવું. ઉનાળામાં ટાઢા પાણીથી અને ચોમાસામાં તથા શીયાળામાં થોડા ગરમ પાણીથી ન-

બાળકને ચલાવ-વામાં જલદી નહીં કરવી.

બચ્ચાને દરરોજ નવરાવવું.

નવરાત્રીને શરીર
કે. રૂં કરી લઈ ક-
પડાં પહેરાવતાં.

નવરાત્રી પાણી ધોણુ ગરમ નહીં વાપરવું. આપણા શરીરની ગરમીથી
ખડુ વિશેષ ગરમ પાણી નહીં જોઈએ. બહુભા પાણીથી બચ્યાને નવ-
રાત્રી. પ્રથમ મસ્તક બાંજવી ને પછી શરીર પાણીમાં ઝળોળવું. અ-
ગર આગળ કહ્યા પ્રમાણે લોટા વતી પાણી રેડીને નવરાત્રી. પાણી-
માંથી કાઢતી વખત કમર ઉપર પાણીનો લોટા રેડવો. નવરાત્રી
સાચુ ઉપયોગમાં લેવો. સાચુ આંખમાં ન જાય એવી સાવચેતી રા-
ખવી. સુમારે પાંચ મિનિટમાં બચ્યાને નવરાત્રી લેવું અને પછી જ-
લદીથી ટુવાલ વતી ધસીને કે. રૂં કરી નાખવું અને કપડાં પહેરાવતાં.
નાભ પછી બચ્યાને ઉઘાડું રહેવા દેવું નહીં. તેમજ શરીર કોઈ કયાં
વગર રહેવું નહીં. તેમ કરવામાં ગફતન થાય તો શરદી, સળેખમ,
તાવ, સમસ્યા આદિ થાય છે. નવગળ્યા પછી વાળ કોરા કરીને બ્રશ
વતી સરખા કરવા. હાંનાઓ અગર કાંસકો વાપરવાં હોય તો તેના
હાંના ઝીળા હોવા નહીં જોઈએ. વાળમાં થોડું કોપરેલ તેલ નાંખવું
એટલે તેમાં ખોડો નહીં થાય અને સારા રહેશે. બચ્યાને પરશેવો
વળનો હોય ત્યારે નવરાત્રી નહીં. જે બચ્યું નળણું રહેતું હોય તો
નવરાત્રી પછી પાણીના એક મોટા લોટામાં એક ચમચો મીઠું મેળ-
વીને તે પાણી એક કુટ બાંચેથી બચ્યાની પીઠ પર રેડવું અને ત્યાર
પછી તેને કોઈ કરવું. કોઈ કરીને કપડાં પહેરાવીને બચ્યાની પીઠ,
છાતી, પેટ અને અવયવને હાથવતી ધસવા એટલે લોહીનું ફરવું અંરા-
બર થવાથી શરીરને મજબૂતી મળે છે.

કપડાં.

કપડાં ધૂં ધૂં ન-
શરનાં છે.

બચ્યાને એક અંગરખું, ટોપી અને નાનો લેંઘો બસ છે. શિયા-
ળાને માટે તે ફલાક્ષીતનાં જોઈએ, અને બીજી રીતને માટે સૂતરનાં
કપડાં સારાં છે. અંગરખાને ઠંડાણે પહેરણુ પણુ નભશે. બચ્યું મોટું
થાય તેમ અંગરખાની અંદર પહેરણુની જરૂર પડે છે. જે કપડું પહે-
રાવવું તે મોકળું અને ઢીલું જોઈએ. અંગરખાની બાંજ પહોળી રાખવી.
તેની કસ છાતી પર આંધવાની હોય તે પણુ ઢીલી જોઈએ. લેંઘાના
પગ પણુ મોકળા રાખવા. લેંઘાની નાડી તાણીને બાંધવી નહીં, તેને
બદલે લેંઘો બટનથી ઉપરના પહેરણુને જોડી રખાય તો વધારે સારું.
ધરમાં માથા ઉપર કાંઈ રાખવાની જરૂર નથી. બહાર જતાં હલકી
ટોપી પહેરાવવી. ઠાઠ અગર શરદી હોય તો કાન હંકાય તેવી ટોપી

કપડાં મોકળાં અ-
ને ઢીલાં જોઈએ.

રાખવી. બચ્ચાના મસ્તકના કેશ કઢાવીને હળમત કરાવવી નહીં. તેના કેશ કાતરીને ટૂંકા રાખવા. લાંબા ચોટલા વધારવા નહીં. છોકરીઓને પણ પાંચ છ વર્ષ પહેલાં લાંબા કેશ વધારવા નહીં. રાતના સૂત્રીનેના એક પહેરાણુ પહેરાવી રાખવું. જે બચ્ચાને એક વખત વરાધ થઇ હોય, નગળું હોય, સળેખમ થયું હોય, તાવ અગર ખીજ ખીનારીથી ફાવત કમ થયું હોય તેને ફલાલીનનું પહેરાણુ અગર કળનો પહેરાવવો; કારણકે પેટ અને છાતી માંહેલા અવયવોનો શરદી-માંથી બચાવ કરવાની વિશેષ જરૂર છે. તંદુરસ્ત બચ્ચાને નહીં થાય એવા સદજ કારણથી તેના ફેફસાને હરકત પહોંચે છે. સફેત ફલાલીન કરતાં રંગીન ફલાલીન બચ્ચાને ઠીક પડે છે અને શોભે છે.

મોજા પહેરાવવાની આ દેશમાં જરૂર નથી. કોઇ જગાએ શિઆળામાં કડકડતી ટાઢ પડતો હોય ત્યારે ગરમ મોજાંનો જરૂર પડે છે. તે સિવાય બચ્ચાને ઘરમાં ખુલ્લે પગે હોડવાની સાલ પસંદ કરવી જોઈએ. તેમ કરવાથી પગનો પંજો મોકળો રહે છે. તે ગળખૂત થાય છે અને ખીલે છે. તળાયાંની ચામડા જોઇએ તેવી સખત થાય છે. જ્યારે બકાર હોડવું હોય ત્યારે પગમાં જોડા પહેરવા. પગરખાં આપણા દેશી આકારનાં પસંદ કરવા જોગ છે. તે સફેદારથી ધસાય છે ને કઢાય છે, તે ત્વચાએ તેડવાં પહોળાં હોય છે અને પગને જરૂર જોટલું રક્ષણ આપે છે.

અંગ્રેજી બૂટ બચ્ચાને પહેરાવવા એ ઠીક નથી કેમકે તેને પગમાં ધાત્રતાં ઠાઠતાં ઘણી મુશીબત પડે છે. તે મોઢા આગળથી સાંકડા હોય છે. તેથી પગનાં આંગળાં તેની અંદર છૂટથી રહી શકતાં નથી અને અકળાય છે. તે કાંડા ઉપર પહોંચે છે ને કાંડાની સ્નાયુ અને બંધનને પ્રદુષિત થવામાં હરકત કરે છે, અર્થાત્ આજકાલ બાળકોને ઈંગ્રેજી બૂટ પહેરાવાનો શોક વધેલો છે તે પ્રિકારવા જોગ છે.

ઈંગ્રેજી બૂટ કરતાં ઇંગ્રેજી “શુ” ને માટે તેટલી હરકત નથી. તે પગના કાંડાની નીચે રહે છે, અને બૂટ કરતાં મોકળા હોય છે. પગને માટે બૂટ, શુ, અગર જોડાનો આગસો ભાગ હમેશા પહેળો ચોખ્ખા આકારનો પસંદ કરવો. શોભાને માટે આગસો ભાગ અણીદાર કરવામાં આવે છે. સોકો શોભા અને દેખાવની આગળ શરીરસુખને વીસરી જાય છે!!

કેશ તદન કઢાવવા નહીં તેમ બહુ વધારવા નહીં.

શિઆળા શિઆળા મોજાંનો જરૂર નથી.

બૂટ પગના કાંડાની નીચે આવે તેવા પહેરાવવા.

તેના આગસો ભાગ મોકળો જોઈએ,

પોશાક માટે રા-
ખવો, બહુ ડાનડો-
ળા કરવો નહો.

બચ્ચાને માટે સર્વ પોશાક સાદો અને સુખાકારી જોઈએ, ધણી શોભા અને ટાપટીપ, ધણું ડુમતાં અને છોગાં, ધણા લાંબા અથવા ધણા સાંકડા કપડાનો ત્યાગ કરવો. બહુ ટાપટીપથી બચ્ચાને નાની વયથી નહારી ટેવ પડેછે, અને શરીર સુખ તથા રક્ષણને એક બા-
જી પર મૂકી ડોળ અને દમામમાં ગીરફતાર થાય છે. ઇંગ્લેન્ડ લોકોની મડમો કમર પાતળી દેખાડવા માટે પટા બાંધેછે તેથી ક્લેન્નના દરદને કપનું થાય છે. ચીના લોકની ઓરતના પગ નાજીક દેખાવા માટે તે-
ઓ બચપણથી પગને એવા બાંધી રાખેછે કે મોટપણે તેમને ઉચ-
કીને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લખ જવું પડેછે. કેટલાક લોકમાં ચીખા નાકની શોભા ગણાયછે તેથી નાકને બચપણથીજ દાબી દેછે. આ કે-
ટલા અફસોસની વાતછે!

આપણામાં નાક તથા કાન વિધવાનો ચાલછે. કાનમાં જેમ થોડાં છિદ્ર પાડવામાં આવે તેમ સારું. તેવા છિદ્રથી શરીરને નુકશાન પહોંચે
છે એમ નથી પણ તે ભાગ કમજોર પડી જાયછે અને તૂટી જાયછે.

ખોરાક.

બચ્ચું વરસથી દોઢ વરસનું થાય અને દાંત આવે એટલે થોડું થોડું
અનાજ આપવું. પ્રથમના છ આઠ ગહિના ધાવણુજ આપવું. દર-
ગીયાન કૃત્રિમ ખોરાકની જરૂર પડે તો દૂધ અને પાણી આપવું. કાં-
જી રાખ આપવાં પડે તો તે એવાં પાતળાં બનાવવાં કે દૂધની બાટ-
લીથી પીવાય. હવે કાંજી, રાખ બડાં કરવાં અને તે વાડકી અગર
ચમચાથી પીવરાવવાં. એક વરસનું બચ્ચું થયા પછી એખા, સાજુ-
દાખુ, આરાટ ને ટાપીચોકાની કાંજી આપવી. બધા દાંત આવ્યા રહે ત્યારે
તેને રોટલો, પૂરી, એખા, ખોચડો, બોસ્કુટ ને દૂધ, ચા અથવા ‘‘કોકો’’
ખાવા આપવાં. રોટલીની સાથે મોળું દહી અથવા મલાઈ આપવાં.
જેમ બચ્ચું મોટું થાય તેમ અનાજનો ભાગ વધારવો.

ખોરાકમાં દૂધ, કાં-
જી અને અનાજ-
ની જરૂર છે.

જોકે દાંત આવ્યા પછી બચ્ચું થોડું અનાજ લેવાને લાયક છે
અને તે આપવું. તથાપિ તેનો મુખ્ય ખોરાક દૂધજ સમજવો. બચ્ચું
ચાર પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેના ખોરાકમાં મોટો ભાગ ગા-
યના દૂધનો હોવો જોઈએ. એકલા દૂધપર બચ્ચું રાખવાથી મજબૂત
અને તેંદુરસ્ત રહેશે કારણ કે દૂધમાં તેના પોષણ માટે સઘળા પ
દાર્ય હોય છે. બાળકોઈપણ એક ખોરાક ઉપર તેનો નિભાવ થવાનો નથી,

અનાજ લેવાની
સાથે દૂધની જરૂ-
ર છે.

બચ્ચું અનાજ ખાવા શીખ્યું એટલે કેટલાંક માથાપ દૂધ મૂકાવી દેછે. અથવા તો તે દૂધ નહીં પીએ તેની દરકાર કરતાં નથી. તેથીજ તે નબળું રહેછે. હાથપગ સળી જેવા રહી પેટ તૂમડા જેવું થાયછે. ચહેરા ફાકો રહેછે અને તે કદમાં વધતું નથી. જે પૂરતું દૂધ આપવામાં આવે તો શરીર પ્રકૃલિત થાયછે.

નાના બાળકના દૂધમાં પાણી મેળવવાની ભલામણ કરેલી છે. હવે બચ્ચાને તાણું ગાયનું દૂધ આપવું તેમાં પાણી મેળવવાની જરૂર નથી. કેટલાંક બચ્ચાને દૂધથી ઝાડાની કબજીયત રહેછે. તેમ હોયતો દૂધમાં થોડું પાણી મેળવવું એટલે દસ્ત ઉતરશે. બચ્ચાનો આગ્રહ હોયતો દૂધમાં સાકર અથવા પતાસાં મેળવવાં. બહુ ગળપણુ આપવું નહીં. બચ્ચાની ઉમર પ્રમાણે દરરોજ દૂધ દોઢ શેરથી બશેર આપવું. તાણું થકું અથવા ગરમ કરેલું અગર કાંજીમાં. રોટલી સાથે, ચોખા સાથે, ખીચડી સાથે, ચા સાથે હરકોઈ રૂપમાં તેટલું દૂધ ખાવામાં આવવું જોઈએ, તોજ બચ્ચાનું કૂદરતી તેજ, બાંધો અને કૌવત ખીલી નીકળેછે.

હવે દૂધમાં પાણી મેળવવાની જરૂર નથી.

એમ લાગેછે કે આપણા લોકમાં દૂધની બાબતમાં ધણેખરે ઠેકાણે-બહુ લક્ષ અપાતું નથી અને તેજ આપણી પ્રજાના દુબળા, ફીકા સાંકી-કડા જેવા બાંધાનું નૂખ્ય કારણછે.

આપણામાં દુધની બાબતમાં કંઈ લક્ષ અપાય છે.

દૂધ ગાયનું ચોખું. અને તાણું આવે છે કે નહીં, એ વિશે દરરોજ ખાતરી કરવી. દૂધમાં હમેશા ભેગ કરવાની ખેદકારક રસમ હોય છે. ઘર આગળ ગાય રાખવી એ ધણેજ ઉત્તમ રસ્તો છે અને તે નહીં બનીશકે ત્યાં ગાય પાસે ઉભા રહી દૂધ દોવરાવી લેવું.

જે બચ્ચાને દૂધ માફક નહીં આવતું હોય તો તેમાં $\frac{1}{2}$ થી $\frac{1}{4}$ ભાગ ચૂનાનું પાણી ઉમેરવું. સવારમાં તાણું દૂધ આપવું અને દિવસે ગરમ કરી રાખેલું દૂધ આપવું. બચ્ચાને જમવાને વખતે એ ટંક અનાજ આપવું તેની સાથે પણ દૂધ આવે તેમાં હરકત નથી. તે સિવાય જે અથવા ત્રણ વખત દૂધ આપવું.

દૂધ માફક ન હોય તો તેમાં ચૂનાનું પાણી ઉમેરવું.

જેમ બચ્ચું ત્રણ ચાર વરસનું મોટું થાય અને વધારે અનાજ ખાય તેમ તેની સાથે શાક, દાળ, લાજી ખાવાનો પણ મહાવરો રખાવવો. બટાટા, દૂધી, આરીયાં, રતાળુ, મેથી, લીલાવટાણા, તૂવર, મગ છત્યા-દિ શાકનો ઉપયોગ કરવો. શરૂઆતમાં વાલ, વટાણા તથા શાક આપવામાં આવે તો તેનો બરાબર છુંદો કરીને આપવો, કેમકે બચ્ચું

અનાજ સાથે દાળ શાકની જરૂર.

આખા ને આખા ગળી જાય તો પેટમાં પચવા મુશ્કેલ પડેછે. બચ્ચા-
ને અનાજ બરાબર ચાવીને ખાવાની ટેવ પાડવી. અનાજમાં રીતસર
ગીરુ, ગણાલો, અવશ્ય બેઈએ. ખોરાક હમેશા એકજ નહીં આપ-
વો પચુ દાળા, શાક, ખીર ઈત્યાદિ ફેરફાર થવો જરૂરનો છે.

માસાહારી લોકોએ બચ્ચું બેચી ત્રણ વરસનું થાય ત્યાં સુધી
માંસ નહીં આપવું. બચ્ચાને દારૂ હરગીજ ખોરાક તરીકે આપવો
નહીં. દારૂ એ બચ્ચાને ઝેર પાવા તુલ્ય સમજવું.

પાણી કુવાનું વિશેષ માફક આવેછે અને તે પીવાને બેઈએ તેટલું
આપવું. પાણીની સ્વચ્છતાનો ધણી ચોકસી રાખવી.

ખાવામાં પાકા ફ-
ળ આપવાં.

બચ્ચાને ખાવાને ફળ આપવાં. દાડમ, ગાંધુ, મીઠાં બોર, અંજીર,
દ્રાક્ષ, સફરજન વગેરે. મીઠાં, લાડુ, બરફી વગેરે બહુ ખાંડ સાકર
વાળી ચોમ્બે જેમ અને તેમ ખાવામાં થોડી આપવી.

બચ્ચાની બૂખ ઉ-
પરાંત કાંસી ખત-
રાવક નહીં.

બચ્ચાને આગ્રહ કરીને ખવરાવવું નહીં. બેઈએ તે કરતાં વધારે
ખાય તો તેને અટકાવવું. વધારે કાંસીને ખાવા દેવું નહીં તેમ વાર-
વાર ખવરાવવું નહીં. કાચું ફળ, અનાજ, કોયલા માટી વગેરે ખા-
વાનો કેટલાક બચ્ચાને ટેવ પડેછે તેની સંજ્ઞા રાખવી.

બચ્ચાને બૂખ નહીં હોય અને ખાતું નહિ હોય તો તેની મરજી
ઉપરાંત બહુ આચર્યાં ખવરાવવું નહીં. કદાચિત તેનું પેટ ભરેલું
હશે, અગર અછરણ થયું હશે. તેને શરીરમાં તાવ હશે અગર બી-
જી વ્યાધિ હશે તેથી કૂદરતી રીતેજ તેની ક્ષુધા મંદ પડી હશે. તેની
બરાબર ચોકસી કરવી. જરૂર જણાય તો એકબુલાખ આપવો અને
ક્ષુધાને અનુસરીને થોડું તથા હલકું ખાવાનું આપવું.

ચાર પાંચ વરસના બચ્ચાને ચા આપવાને હરકત નથી. પણ ચા
બહુ સખત નહીં બેઈએ. તેમાં દૂધનો ભાગ વિશેષ મેળવવો. પણ
બે એકલા દૂધથી કામ ચાલતું હોય તો ચાની જરૂર નથી.

ખાળશિક્ષણ.

બચ્ચાને કુર, જ-
ગા, પવન અને
અજવાળાની જરૂ-
ર છે.

બચ્ચાને બેસવા બેઠવા માટે અને સૂવા માટે છૂટવાળી જગોની જ-
રૂર છે. તેમાં અજવાળા અને પવન આવવાં બેઈએ. તેનાં કપડાં સાફ
અને ધોયેલાં બેઈએ. જેવી ટેવ તેને બચપણથી પડશે, અને જેવું
વલણ તેનું અજાણી બંધાશે તેવું આખા જન્મ પર્યંત રહેશે. ચૂસા
પાસે અગર સગડી પાસે અને દીવા પાસે બચ્ચાને જવા દેવું નહીં.

ક્રમકે તેના અતિ પ્રકાશથી બાળકની આંખ અંજઈ જાયછે; અને તે સિવાય ધણીકવાર દુઃખદાયક અકસ્માત થાયછે. ક્રૂર શીયાળામાં આપણા લોકોમાં મગડીથી તાપવાનો રીવાજછે. ત્યાંથી બચ્ચાને વેગળું રાખવું. દેવતા તરફ પીઠ ધરીને બચ્ચાને તાપવા દેવું નહીં. તેમ કરવાથી માથે લોહી ચઢી જાયછે. ધરનાં બારી બારણાં ખુલાં રાખવાં. ચોખી દવા, ચોખું પાણી અને ચોખા દૂધ જેવું સંસારીક મુખ બચ્ચાને કશું નથી. તેને અજવાળાની પણ જરૂરછે. અંધારામાં ગોંધી રાખવું નહીં. ઝાડ પાનને ઊછેરવાને અજવાળાનાં જરૂરછે તો બચ્ચાને માટે તેની ધણીજ જરૂર છે.

બચ્ચાને ધરમાં બેસાડી રાખવું નહીં. જેમ રમે, કૂદે, નાચે અને કેટલેક દરજ્જે મસ્તાઇ કરે તેમ મરજી રૂપ તેને મોકળેપણે કરવા દેવું. તેની ઊપર સારી દેખરેખ રાખવી. શ્રીમંતોના ધરમાં બચ્ચાને રમાડનાર દાઢ અથવા નોકર હોયછે. તોપણ તેના ઊપર માએ ઉપરી નોકર થઈ રહેવું. તેની કાળજી અને ફિકર રાખવી. નોકર શાન્ત, હસમુખો, ડાહ્યો અને ખોડવિનાનો જોઈએ. જે પ્રમાણે તે નોકર વર્તશે, ચાલશે અને કરશે તેવું બચ્ચું પણ શીખશે, એ એક સ્વાભાવિક નિયમ છે. દેખાદેખી કરવું અને જોયેલું કરવું એજ બચ્ચાનો કૂદ-રતી શીખવાનો રસ્તાછે. આસપાસના લોકો સારી, નકારી કે હલકી ભાષા બોલશે અગર ચાળા કરશે તેમ બચ્ચું પણ શીખવા માંડશે, માટે માની ફરજ છે કે તેને યોગ્ય સોજત તથા સારા નોકર પાસે રાખવું.

બચ્ચાની પાસે ભૂત પ્રેતનાં ગપાં મારવાં નહીં. તેને બહુ બીવરાવવું અગર ધમકાવવું નહીં. તેમ કરવાથી બચ્ચાની તબીયતમાં ખલેલ પહોંચેછે, તાવ આવેછે અને તે રાતમાં બીને ઊઠેછે. તેનો સ્વભાવ બીકણ થઈ જાયછે અને તેની છાપ આયુષ્ય ભર જારી રહેછે.

રાત્રે સૂતા પહેલાં કલાક અર્ધો કલાક બચ્ચાને રમાડવું, હસાવવું અને દોડાવવું. એક બીજાની પાછળ દોડાવવું, કોઈ ચીજ ફેંકીને લેવા મોકલવું. અથવા સંતાઈ જઈને ગોતવા મોકલવું. આંધળો પાડો, ઇત્યાદિ નાના પ્રકારના બચ્ચાના હજાર ખેલ થાયછે તેમાંની કેટલીક ગમત કરવી. બચ્ચાંની રમતમાં માએ લાગ લેવો. એથી બચ્ચાને સારી ઊંઘ આવશે, તેની તંદુરસ્તી વધશે અને માને પોતાને પણ કેટલીક કસરત થશે અને મીઠી નીદ્રા આવશે.

બચ્ચાને છુટથી રમવા દેવું.

તેની પાસે નોકર હોય તે શાન્ત અને ડાહ્યો જોઈએ.

બચ્ચાં દેખાદેખી થો શીખે છે.

ભૂત તથા ડાકણનાં ગપાં સંભળાવવાં નહીં.

સુવાપહેલાં બચ્ચાને ખુબ રમાડવું.

બચ્ચાને થોડું થોડું કામ સોંપવું. તેથી બચ્ચું ખુશી રહેછે, તેને સારી ટેવ પડેછે અને શરીર કસાય છે. કોઇને સંદેશો કહેવરાવવો, કોઇને ચીઠી આપવા મોકલવું, કોઇ ચીજ લાવી આપવા કહેવું, એક વસ્તુ બીજે ઠેકાણે મૂકવા કહેવું એવું ઘરગુતી કેટલુંક કામ તેની પાસે કરાવતા રહેવું. મોટા આદમી થાકી જાયછે પણ નિરપરાધી બચ્ચાં પોતાની રમત રમતમાં થાકતાંજ નથી.

તેને રમવાનાં રમકડાં આપવા.

બચ્ચાને રમવાને પુષ્કળ રમકડાં આપવાં. બનાવટની ગાડી, ઘોડા, હાથી, ટીંગતી, પક્ષીઓ આદિ અનેક પ્રકારની ચીજોથી તેનું મનરંજન રાખવું. રમકડાંમાં કાંઈ વાગી એસે કે નુકસાન કરે તેવું નહીં જોઇએ.

પોતાની વાણીથી, પોતાનાં કૃત્યથી અને પોતાની મીઠી નજરથી બચ્ચાને નિરંતર સુખી અને ખુશી રાખવું. બચ્ચાની આગળ બચ્ચાં જેવાં થઈએ તોજ તેને ખરે ખાર લાગેછે, રમેછે, હસેછે અને આપણને બાહેધે. બચ્ચાનું હસવું એ અસૌકર્ય આનંદ પ્રાપ્ત કરેછે જેનું વર્ણન કરનાં કવિઓની શક્તિ પણ પાછી હરેછે. જે આદમી બચ્ચાના હસવાથી ખુશ નથી થયો એ અદમીજ નહીં એમ કહીએ.

ટૂંકામાં નારપરાધો બચ્ચાના નિર્દોષ આનંદના પ્યાલામાં જોમ અને તેમ ઉમેરો અને વધારો કરવો. જેટલી કોશીશ અને પ્રયત્ન તેના સુખાર્યે અને દુઃખનિવારણાર્યે થાય તેટલા કરવા. જો આ દુનિયામાં કાંઈ ખરું સુખછે તો તે માત્ર આ બચપણની અવસ્થામાંજ છે. ફક્ત ખાવું, પાવું, ખેતવું અને જીંધવું એ સિવાય ઇચ્છા પ્રમાણે દરેક ચીજ હાજર થાયછે, જેને બિવિધની કાળજી નથી, દુશ્મનની બીક નથી, કાયદાનો ડર નથી, તેવી અબાધ સ્વતંત્રતા, બેધડક એફિકાર્ષ અને બંદે કે ખેરસલા—જેવું સુખ બચપણ અવસ્થા સિવાય બીજે કોઇ ઠેકાણે મળવાનું નથી. માટે યોગ્ય રીતે આ કૂદરતી સુખાવસ્થાના નિર્ભજ આનંદને સહાય કરવી અને તેમાંથી આપણને વખત મળે તેટલો પ્રેમનો પ્યાલો પીવો. વિસ્મૃતિ એ બચ્ચાના સુખનો મોટો આધાર છે. તેને ડરાબીયે, ધમકાવીયે કે મારીએ તથાપિ થોડીવારમાં તેની વિસ્મૃતિ થઈ તે ફરી ખુશીથી ખેલવા માંડશે.

હોહુરા.

મનો શાંતિ બાળક તણી, ચતુર પુરૂષ પણ ચ્હાય;

સ્વર્ગ સાધુ શિકે કરે, એવિ દશા વખણાય. ૧

૧ હરિકાંઈ.

બચપણની અવસ્થા સુખરસી છે.

ચિંતા નહીં ચિંતમાં જરા, લાય મુદ્ધ ન લાગાય;
 રમે હસે જમત કરે, સૂએ ઉઠે કે ધાય. ૨
 ખાન પાન નિદ્રા વિના, કાંઈ ન બીજું કામ;
 ખટપટ શોક ખરાબી નહીં, અંતરમાં આરામ. ૩
 મોં માગી વસ્તું મળે, વડિલ લડાવે લાડ;
 ભૂત ભવિષ્ય વિચાર નહિ, નહીં તાપ કે ટાઢ. ૪
 નિર્મળતા નિર્દોષતા, સતત્રના સુખ હૃદય;
 હોંશ હર્ષ સંતોષ પ્રિત, નહીં જિજ્ઞાસાં ઝેર. ૫
 રંચ પ્રપંચ ન હૃદયમાં, ઊંચ સ્મૃતિ સદાય;
 કામ ડંખ નહીં કાળજે, હર આશા ઉભરાય. ૬
 દુનિઆના ટાઢા ઉના, વાયુ કદાપિ નવાય;
 અહા ! અલૌકિક શાંતિ એ, સ્વર્ગ જેવો સમજાય.

શ્રી. વ. યો.

અથપણમાંથી નીકળી પ્રાદાવરથામાં થઈને આદમીની પુખ્ત ઉ-
 મર પ્રાપ્ત થશે તથા જૈકપણના શીખરે જઈ પહોંચતાં સુધી આ
 દુઃખરૂપી દુનિઆમાં એટલા તો ખડક ખરાબા આવશે, એટલી તો
 માછલીઓની જાગ અને ફાંસાના વિકટ વેગમાં પેસવું નીકળવું પ-
 ડશે, એટલા તો કાંટા બોકાશે અને બાણ વેંધાશે કે દુઃખનો સુમાર
 રહેશે નહીં, સુખનું સ્વપ્ન રહેશે નહીં ને દીવગોરાનો પાર આવશે નહીં.
 સર્વ વિદ્વાન ફીલસુફ અને શાસ્ત્રવેત્તાઓએ સંસારને ધીકાર્યો છે. તે
 ખાત્ર ખરા અનુભવના ઉભરા છે. !!!

દુનીયાનો વિકટ
 પ્રવાસ..

મહા દુઃખરૂપી દૈત્યો બચ્ચાનો મોટી ઉમરે શીકાર કરવાને આ-
 જાળ ઉપર ભવિષ્યમાં વાટ બૂંધે છે. માટે તેને આજથી દુઃખી કરવાં
 નહીં. તેમને ખરા સુખનો પૂર્ણ લાભ લેવા આપવો.

બચ્ચાને મીઠા પ્યારના શબ્દથી બોલાવવું. તે રડવું હોય કે ગુ-
 રસમાં હોય તો તેને શાન્ત પાડવું. તેની સામે ગુસ્સે થઈ વદીને અ-
 ગર મારીને સુધારવાનો રસ્તો ચોગ્ય નથી. બચ્ચામાં ન્યાય અ-
 ન્યાય સમજવાનું જ્ઞાન નથી. માટે તેના પર ગુસ્સે થવાથી તે બચ્ચું
 ખેદ પામશે. તે આડું ચાલે અગર મીઠા જ ખૂંચે ત્યારે તેને વદવાને

બચ્ચું રડતું હોય
 અગર ગુસ્સામાં
 હોય તો કેમ શાન્ત
 કરવું.

બદલે બહેતરછે કે અળચું રાખવું. અથવા કાંઈ બીજી ત્રીજી રસુજી વાત અગર ખેલ ઉપર તેનું મન ખેંચી લેવું અને કોષની બાબત વિસરાવવી. તેને વારંવાર ઠપકો દેવો નહીં અથવા તેના અવગુણ દર વખત મોઢે આણુવા નહીં. તેમ કરવાથી તેનું મન કઠોર થઈ જાય છે, અને સુધરવાને બદલે બગડે છે. કેટલાંક તેના સારા ગુણનાં વખાણ કરવાં; અને તેની સાથે તેની ખોડો હોય તે બતાવી. આખી તેના ક્ષાયદા ગેરક્ષાયદાનો નાના પ્રકારના ઉદાહરણો અને કહાણીઓથી બોધ કરવો.

શાન્ત શાખ્દથી ઠપકો દેવો.

બચ્ચાને કહેવા સાંભળવામાં ધીમા શાન્ત શખ્દથી બોલવું. પ્યારના વેળુથી જેટલી અસર થશે તેટલી કઠોર વેળુથી નહીં થાય. એક ગ્રંથકાર કહે છે કે—“તમારા મીઠાનના મજગરાને સારી પેઠે તેલ લગાવી રાખો” અર્થાત મીઠાન નરમ રાખો. મીઠી જીભની અસર ઓર છે. ડહોળાયલા મનને તે નિર્મળ કરશે. પણ કડવી જીભ તેને ઓર જાસ્તી ડહોળું કરશે.

બચ્ચાંપર પ્યારની સાથે રોક શખ્દો.

આવો અથાગ પ્યાર રાખવો, તેની સાથે લુકમને તાબે થવાની બચ્ચાને ટેવ પાડવી. જે પ્રમાણે તેને કહેવામાં આવે અને દેખાડવામાં આવે તે પ્રમાણે વર્તે. તેને આદત પાડવી. કેટલાંક બચ્ચાં માખાપના અમર્યાદ લાડથી તેમને ગાજો ભાંડે છે, મારવા દોડે છે તથા પીગળું નુકસાન કરે છે. તેનું થવાનો વખત નહીં આવવા દેવો. કેટલાંક બચ્ચાં ધણું દહીલાં થાય છે, તેઓ જે ચીજ માગે તે આપવામાં નહિ આવે અગર આખી શકાય તેવી નહિ હોય તો તે રડે છે અને મોટા ધૂંધ ધાલે છે. તેનો કંકાસ કેટલાક કલાક પર્યંત ઓલવાતો નથી. પછી કાયર થઈ છેવટ માખાપ તેની માગણી કબૂલ રાખે છે. તેમ થવાથી બચ્ચાને નહારી ટેવ પડે છે અને તેનો એવો નિશ્ચય થાય છે કે કળગો કરવાથી ધારેલી ચીજ મળી શકે છે. માટે પ્રથમથી વિચારીને હા ના પાડવી. જે નહિ આપવાની ચીજ હોય તો છેવટ પર્યંત નહિજ આપવી. દરેક બાબતની મર્યાદ છે, તેમ બચ્ચાની ઉપરના લાડ અને પ્યારની પણ મર્યાદ છે. જે બચ્ચાને આવી ગેરવર્તણૂક અને ગેરવાજબી છૂટ આપવામાં આવે તેની મોટી ઉમર થતાં બચ્ચાને તેમજ માખાપને પસ્તાવો કરવો પડશે, અને બચ્ચાણમાં માએ તેને સુધાર્યો નહીં એવું મોટપણે તેના ઉપર આજી રહેશે.

અચ્ચાને શરૂઆતથીજ સાચું બોલવાની ટેવ પાડવી. તે સાચું બોલતાં શીખે તેટલા માટે તમારે પોતે હમેશા સાચું બોલવું. “જેવા બાપ તેવા બેટા” કેમકે અચ્ચું જેવું દેખશે તેવું શીખશે. સાચા બોલું છોકરું કેવું વહાલું લાગેછે અને જૂઠાં બોલા બપર કેટલો કંટાળો આવે છે. સાચું બોલવું એ એક નીતિનું મોટામાં મોટું પગથીજો છે. સાચું બોલવાથી બધા સદ્ગુણો પ્રાપ્ત થશે. જે જૂઠું બોલવાની ટેવ પડી તેો ઠગાઇ, ચોરી, લપાડી, લફંગાઇ વગેરે બીજાં પગથીયાં સહેલાઇથી આળંગી જશે. માટે પ્રથમ સાચું બોલવાનો પાયો ઉઠો નાખવો.

માથાપે અચ્ચાંના દેખતાં અપશબ્દ બોલવા નહીં. વાત વાતમાં સગસઘરા ખાવા નહીં; કેમકે કોઈ ધંધો શીખવામાં જેમ પ્રથમ ઉમેદવારીનો વખત હોયછે અને ઉમેદવારીમાં જે શીખ્યા અને ટેવ પડી તે સદરહુ ધંધામાં જાડી રહેછે, તેમ મોટી ઉમરે સંસારી વહાણ ખેંચવાનો તૈયારી માટે બચપણુ એ ઉમેદવારીનો કાળ દર્શાવેછે. જેટલા આપણે ધારીએ છીએ તેવાં છોકરાં અણસમજી અને મૂર્ખ નથી. જેટલું અને જેવું માથાપને અને આસપાસના આદમીઓને કરતાં અને બોલતાં જૂએછે તેવી તેમની ચાલ અને મન ઉપર અસર પડી રહેછે.

કોઇ છાની વાત અચ્ચાના સાંભળતાં બોલવી નહીં. કેમકે તે બાળકની મહત્વતાનું તેમને જ્ઞાન હોતું નથી તેથી બહાર વાત કરેછે, અને બહારીવાર તેથી કક્ષેશ કંકાસ ઉત્પન્ન થાય છે.

આપણામાં અચ્ચાંને ગાળો ભાંડવા, અપશબ્દ બોલવા અને જૂઠું બોલવાને આસપાસના લોક અને સગાંવહાલાં મુદ્દામ શીખવેછે. અચ્ચું મોશાળમાં હોય ત્યારે બાપ તરફનાં ગાળો ભાંડાવેછે અને તે બાપને ઘેર હોય ત્યારે મોશાળ તરફનાં ગાળો દેવા શીખવેછે. આ રીવાજ ધીકકારવા લાયક છે.

અચ્ચાંમાં કોઈનો પક્ષ ખેંચવો નહીં, સર્વ ઉપર સમદષ્ટિ રાખવી. કોઇ અચ્ચાને માટે પક્ષપાત થતો જોવામાં આવશે તો બીજાંને તેની લામણી થશે. તેમની વચ્ચે અણબનાવ ઉઠશે અને પ્યારા અચ્ચાની તેઓ અદેખાઇ કરશે. માટે સૌને એક ત્રાજવે રાખવાં. એક એક ઉપર પ્રીતિ રાખવાનું શીખવવું. એકનાં રમકડાં અને ચીજો બીજાના ખપમાં આવે અને એક બીજાને મદદ કરે તેવી ઉશ્કેરણી કરવી. તેઓ આપમતલબી તથા એકલપેટાં નહીં થવાં જોઇએ.

તેને સાચું બોલવાની ટેવ પાડવી.

અચ્ચાના સાંભળતાં અપશબ્દ બોલવા નહીં.

ગાળો ભાંડવાની આપણી રસમ.

અચ્ચાંમાં કોઇનો પક્ષ રાખવો નહીં.

દોહરો

શીશુ વયના સંતોષનો, અમૃત ખાલો ગાત? ૧
 પાવો પનાય તેટલો, વળી પો રહો રળિયાત. ૨
 હેને હસિ બોલવવું, વાપરિ પ્રેમ મિહાશ; ૩
 રમુજિ વાતથી રીઝવો, રાખી રોજ તપાસ. ૪
 પોતાનો શુભ દાખલો, રૂંમ રોફ બે ગૂણ; ૫
 રાખે બાળ ન બગડશે, સુખમાં રહે ન ન્યૂન. ૬
 પક્ષપાત કરવો નહીં, સૌપર દૃષ્ટિ સમાન; ૭
 પ્રીતિ પરસ્પર રાખનાં, શીખવવું દર્ઠ માન. ૮
 કેળવવાં તન મન ઉભય. એકજ ઉપર ન લક્ષ; ૯
 નહિ તો એ રહેજે થશે. વે'મ રોગનાં લક્ષ. ૧૦
 ભગે ગણે મુધરે સદા, શીખે રૂડી રીત; ૧૧
 તે સાથે કસરત કરે. રમત ગમતમાં પ્રીત ૧૨
 કાયમ ધર બેસિ ન રહે, આજ્ઞસુ નહિ થઈ બચ; ૧૩
 ફરે હરે અનુભવિ બને, સલા ક્ષોભ નહિ થાય. ૧૪

શી. વ. પો.

બચ્ચાંની વાજબી ગાગણી ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ અને તે-
 મની વચ્ચે તકરાર થાય તો વાજબી નીકાલ કરી આપવો જોઈએ.
 તમારી જામથી તથા કાર્યથી અને વર્તણૂકથી બચ્ચાં ઉપરનો તમારો
 પ્યાર તમારે બતાવવો.

બચ્ચાં તોતકું બો-
 લે છે તેનાં કારણ-

કેટલાંક બચ્ચાં તોતકું બોલે છે અથવા બોલવામાં તેમની જામ
 અટકે છે. બોલવામાં અટકવાનાં ચાર કારણ હોય છે. એક તો મગ-
 જની કંઈ ખોડ હોય છે. બીજું તાળવામાં કંઈ ખોડ હોય છે. ત્રીજું
 જામ ટૂંકી હોય છે અને ચોથું બચ્ચું બોલવામાં બહુ ઉતાવળ હોય
 છે. જો પહેલાં બે કારણને લીધે બોલવામાં અડચણ થતી હોય તો
 તેનો ઇલાજ નથી. પણ જો પાછળનાં બે કારણસર અટકાવ થાય
 તો તે દૂર થઈ શકે છે.

તેના ઇલાજ.

જ્યારે જામની (નીચેનો બંધ) લગામ ટૂંકી હોય ત્યારે ડાકટરને બ-
 તાવવું, કેમકે તેને કાપીને જામને તે ખોડળી કરી શકે છે.

જ્યારે બચ્ચું બહુ ઉતાવળ હોય એટલે તેના વિચાર તેના સખ-

(૫૫)

ની આગળ દોડી જાય ત્યારે જીભે આવીને અટકે છે. થોડું રહીને તે શબ્દ કાઢે છે, અને પછી કમી વેગમાં જરાબર બોલી શકે છે. માટે બચ્ચાને ધીમે રહીને બોલવાની ટેવ પાડવી. પ્રથમ વિચાર કરીને પછી બોલવા દેવું. તે બોલવામાં ઉતાવળ કરે કે અટકાવવું. નાની નાની કવિતા બોલતાં તેને શીખવવું. બચ્ચું બોલવામાં અટકશે પણ તે કવિતા ગાવામાં જવલેજ અટકશે, કેમકે તેને બધા શબ્દ અગાઉથી યાદ હોય છે અને તે અમુક હજમાં બોલાય છે એટલે તેમાં બહુ ઉતાવળ થતી નથી.

જીભ અટકે તે માટે બચ્ચાને ચીડવવું નહીં અમર હસી કાઢવું નહીં. તેમ કરવાથી તે વધારે ગભરાશે અને વધારે અટકશે, માટે તેને ધૈર્ય આપીને તે ટેવ ચૂકાવવી.

તોતકું બાલે માટે તેને ચીડવવું નહીં.

ડીમોસ્થનીસ નામનો પ્રખ્યાત વક્તા ગ્રીસમાં થઈ ગયો. તે વક્તાઓમાં આજના કાળ સુધી પહેલા વર્ગમાં ગણાય છે. તેની જીભ નાનપણમાં અટકતી હતી. તેણે પોતાની મેળે મોઢામાં એક કાંકરી ચૂકીને દરિયા કિનારે એકલા હળવેથી વિચાર કરીને બોલવાની ટેવ પાડી. ત્યાં તેનું બાપણ સાંભળનાર માછલાંઓ સિવાય કોઈ નહોતું. એ પ્રમાણે કરતાં તે શુદ્ધ બોલવા લાગ્યો અને દુનિયામાં મોટામાં મોટો વક્તા નીકળ્યો. આજના કાળમાં જીભ અટકનારાં બચ્ચાને દુરસ્ત કરવાની નિશાળો હોય છે. ત્યાં તેમને ગીતના જેવી કવિતાઓની બાપા બોલતાં શીખવે છે, અને તેમ કરવાથી જીભ રસ્તે આવો જાય છે.

ધરેણીનો રીવાજ.

બચ્ચાંઓને ધરેણું પહેરાવવાના કુચાલ વિષે થોડું કહેવું ગેરવાજબી નહીં ગણાય. તે વિષે બહુ ચરચા અને નિબંધો લખાયા છે. ધરેણું પહેરાવવાની બાબતમાં બાપના કરતાં માની હોંસ અને આશ્રય વિશેષ હોય છે. બાપ બિચારો નહીં કરાવતો હોય તો તેની સાથે લડી અને કંકાસ કરીને પણ માબચ્ચાને વાસ્તે દાગીના ઘડાવે છે. તથા હાથ, પગ, ડોક અને નાક, કાન પર લટકાવી દે છે. બચ્ચું બે ચાર મહીનાનું થાય ત્યારથી તે મોટી ઉમરે પહોંચે ત્યાં સુધી આ રીવાજ ચાલુ રહે છે.

ધરેણું પહેરાવવામાં માનો આશ્રય.

ધરેણાના લોભથી લલચાઈ કેટલીકવાર દુષ્ટ લોકો નિરપરાધી બચ્ચાનો જીવ લે છે ત્યારે માને પોતાના ધાતકી હેતુનો પસ્તાવો થાય છે. દક્ત પાંચ દશ રૂપિયાના દાગીના માટે પણ બાળકના જીવનો

ધરેણાથી જીવન નોખમ.

ઘાત થયેલો આપણા પાંચવા અને સાંભળવામાં ઘણીવાર આવેછે. આ બીના એટલી જાહેરછે કે કોઈપણ મા તેથી તદ્દન અજાણી નથી. તે છતાં જાણી જોઈને દાગીના રૂપી જીવને જોખમમાં આણનાર આજુબાજુ પોતે હેંસથી પહેરાવેછે!

ધરેણાને સ્થળે શ-
રોરપર મેક ખાડેછે.

હાથ, પગ અને ડાકમાં સાંકળાં, કડાં અને હાંસડીઓને ઠેકાણે જો-
શો તો ત્વચા ઉપર કાળા મેલના થર જામેલા હોયછે. તે ભાગ જરા-
બર સાફ રહી શકતા નથી અને રાખવામાં આવતા નથી. સોના રૂપા-
ની ધાતુઓ જોકે જનને ચળકતીછે પણ તે સાફ નહીં રાખવાથી કાળા
ઝાંખા પીતળ અને કાંસાકૂટની સ્થિતિમાં આવી પડેછે. તેમ છતાં
પણ આવા આજુબાજુથી મા હરખાયછે!

ધરેણાને લીધે સ્ના-
નુ ખોલતો નથી.

હાથ પગનાં કલાં સાંકળાં કેટલીકવાર એટલાં તો ભારી હોયછે કે
બચ્ચાંને બચકતાં ત્રાસ થાયછે. શરૂઆતમાં તો ચાંદાં પડેછે અને તે
ભાગ પર ચીથરાં વીંટી લંગડાતું ઢીંડવું પડેછે. તે ભારી હોવાથી પ-
ગ અને હાથની સ્નાયુને ઘસારો પહોંચેછે. તે છતાં દાગીના આખર
અને શોભા તરીકે ધાલવામાં આવેછે!!

માટે ધરેણાં પહે-
રાવતાં નહીં.

માને ખાસરીતે બલામણુ કરવામાં આવેછે કે બચ્ચાંઓને દાગીના
રૂપી જોખમ અને ખોજો ધાલશો નહીં. તેથી શરીરને કોઈ પ્રકાર-
નું સુખ નથી પણ કેટલુંક દુઃખ, જોખમ અને નુકસાનછે. સ્વચ્છ શ-
રીર અને વસ્ત્રથી શરીરને જોઈતી શોભા મળે છે અને તંદુરસ્તીમાં
વધારો થાયછે.

કસરત, રમત, ગમત.

બચ્ચાંને ચાલતાં નહીં આવડે ત્યાં સુધી તેડીને ફેરવવું એટલે બ-
હાર ખુલ્લી હવામાં હમેશાં ફેરવવું. જેમ બચ્ચાની ઉંમર થાય અને
કોવત આવે તેમ તેને ઉભા રહેવાની અને ચાલવાની મરજી થાયછે.
તે આદમીના હાથ, ખૂરશી કે બીજા કોઈ પદાર્થની મદદ લઈને ઉભું
થાયછે. તેને પકડીને પગલાં ભરે છે અને પછડાતાં અથડાતાં છૂટા
પગ માંડવા શીખેછે, અને ચાલવા શીખેછે. ફૂદરતી નિયમ પ્રમાણે તે
હળવે હળવે થયા કરેછે. પગ હળવે હળવે ઠરેછે. દિવસમાંથી એક-
દમ રાત જેમ થતી નથી તેમ નાનામાંથી એકદમ મોટું થવાતું નથી,
અને તેમજ એકદમ ચાલતાં શીખાતું નથી. બલામણુ માત્ર એટલીજ
કરવાની કે ચાલતાં શીખવવા માટે બહુ નાનપણથી પ્રયત્ન નહીં ક-

બચ્ચાં ચાલતાં કેમ
શીખે છે.

રવો. તેમ કરવાથી કૂમળા પગમાં કૌવત ન હોવાથી શરીરના ખોળને લીધે પગ વાંકા વળી જાય છે, તળીઆં ચપટ થઈ જાય છે અને ધૂંટણ એકમેક સાથે અથડાય છે. આ અસર જન્મભર રહે છે. માટે 'બહુ વહેલાં બાળકને ઉભાં રાખવા અગર ચાલવાનો મહાવરો કરાવવો નહીં. બચ્ચું પગ માંડવાનું કરે ત્યારે તેને ઉત્તેજન આપવું', ટેકો દબાવવાનું અને ચલણુ માડી આપવી.

બચ્ચાંને ગાડીઓમાં ફેરવવાનો ચાલ બહુ પસંદ કરવા જોમ નથી. કેમકે બચ્ચાંને ચાલતાં આવડે ત્યારથી ગાડીમાં ફેરવાય તો તેને સારી કસરત મળતી નથી. બહુ નાના બાળકને ફેરવવાની ગાડીમાં બેસતાં આવડતું નથી, અને તેથી ગાડી ચાલતાં તે આમથી તેમ અથડાય છે. વળી માના અગર ચાકરના હાથમાં બાળક હોય તો તેને પૂરતી ગરમી અને સુખ મળે છે. ગાડીમાં એકની એક જ સ્થિતિમાં તે અકડાઈ જાય છે. જે બાળકને હાથમાં લઇને મા ફરવા જાય તો બંનેને એકજ વખતે ચોખી હવા અને કસરત મળે.

બચ્ચાંને ચાલતાં આવડે એટલે તેને ખુબ રખડવા દેવું. ધરમાં નહીં પણ ધરની બહાર ફળીઆમાં રમવા મોકલવું. આજસુ બેસી રહેવા કરતાં તે કંઈ મસ્તી કરે એ વધારે સાફ છે. આજસુ બેસી રહેવું તે પોતેજ એક મોટું નુકસાન કર્યા બરાબર છે. શીઆળાની ટાઢમાં પણ બાળકને કપડાં પહેરાવી બહાર લઇ જવાને હરકત નથી. થોડી કસરત થશે કે ટાઢ લાગશે નહીં. બચ્ચાં બહુ ફરફર કરે તેથી તેમને મોઢા આદમી જેટલી ટાઢ વાતી નથી. તેમનામાં ગરમી રહે છે, અને તે પરથી કહેવાય છે કે “છોકરાંની ટાઢ બકરાં ચરી જાય છે.” માટે ફરવામાં કડકડતી ટાઢની ફિકર નથી. જેમ કસરત મળશે તેમ શરીર મજબુત થશે, અને ટાઢ તડકાને કોરાણે મૂકશે. તેને ખુબ ખુબ લાગશે. ગાઢ નિદ્રા આવશે, અને મોટી ઉમરે શરવીર થશે. કેડે બેસનારાં પીળા દેડકા જેવાં બચ્ચાં, જેને હીંડવાનું શૈય નથી અને અનાજ જરતું નથી, જેને એક ધડીએ શરદી જણાય છે અને બીજી ધડીએ ગરમી જણાય છે, જેને શીઆળો સદતો નથી અને ઉનાળો અનુકુળ આવતો નથી, જેનું પેટ ગાગરડી જેવું અને હાથપગ સજેખડા જેવા, એવા બચ્ચાંનું જીવનું ધીકાર છે. તેઓ માત્ર માથાપને લાંછન છે. એ માત્ર કસરતની ખામી અને ખોરાકની ગેર માવજતનુંજ ફળ છે.

માત્ર વર્ષાદ વરસતો હોય, ચોમાસાની હવા બીની હોય, પૂર્વ અને

બહુ નાની વયમાં બચ્ચાંને ચલાવવાનાં માઠાં પરિણામ.

માડીમાં ફેરવા કરતાં પગે ચલાવવું.

બચ્ચું જેમ આદમી તેમ બહુ રમવું. તેમ મજબુત થશે, અને ટાઢ તડકાને કોરાણે મૂકશે.

જરસાદની સ્ત્રીના
વખત બહાર નહીં
મોકલનાં ધરમાં જા-
ડાદાડ કરાવનાં.

મજાન તરફનો પવન ફૂકતો હોય ત્યારે બચ્ચાને બહાર નહીં મોકલવું.
તેમ હોય ત્યારે ઘરને ગળવી દે તેટલી દોડાદોડ કરાવવી. ઘરને ગ-
ળવી દેવા દેવું પણ ટુંટીઆં વાળીને એક ખૂણામાં બેસવા દેવું નહીં.

ફળીઆમાં અથવા ઘરમાં બચ્ચાને રસવાને વખતે વગર ધાકે
છૂટથી રમવા દેવાં. તેમને દડા ઉછાળવા, ગલ્લીડાંડી રમવું, આટાપાટા
મસ્તાઇ, રાડો, તોફાન, ઢીંકા પાટું, દોડાદોડ અને નાસાનાસ કરવામાં
કશે પ્રતિબંધ નહીં જોઈએ. માત્ર તેમના શરીરને હાની નહિ થાય
તથા ખરાબ છોકરાંની સોબન નહીં થાય તેટલી સંભાળ રાખવી જો-
ઈએ. બહાર રખડીને થાકશે એટલે પોતાની મેળે પાછા આવશે. જે બચ્ચું
મસ્તાઈ નહીં કરે તે કાંતો અશક્ત અને નાબુક છે અથવા તો દીવા-
નું છે. દડે રમે. કુસ્તી કરે, એક બીજાને પકડવા જાય અને જેજે ખેલમાં
તેમના આખા શરીરને કસરત મળે તેવા ખેલ તેમને ખેલવા દેવા.

આ બાળકમાં હાલના કાળની કેટલાંક માળાપની કાળજીનો વિચાર કરી-
શું તો બચ્ચાંના નરીજીને માટે ખેદ થયા વગર રહેશે નહીં. કાંઈ
બચ્ચાંને માના ખોળામાંથી જુદું પડવાને વખત નહીં, અને કાંઈને
ઘરની બહાર જવાની મનાઈ હોયછે, કાંઈને દોડવાનો પ્રતિબંધ હોય
તો કાંઈને મોટેથી બોલવા દેતા નથી. કાંઈને ચાકર રોજ બિચકીને ચાલે,
તો કાંઈથી ગાડી વિના પગલું નહીં ભરાય. પાંચ વરસનું જાય કે
નિશાળમાં મૂકવું અને ઘેર ખાનાગી શીખવવા માસ્તર રાખવો એ-
ટલે બચ્ચું રખડે નહીં, રમે નહીં અને જલદી અભ્યાસ કરીને ધોર-
ણની પરીક્ષામાં પાસ થાય. એક વરસ નાપાસ થાયતો એક વર્ષ ફાગળ
જાય અને સોળ વરસે મેટ્રીક્યુલેશનની પરીક્ષામાં કેમ જાય !

આતે કાંઈ કાળજી! આધુનીક કાળમાં આ આંધળો ગાડરીઓ પ્ર-
વાહ! આ કાંઈ તે મોટી આખર! મોટું નિશન ! મોટો આ લોકના
મોક્ષનો માર્ગ !!! પછી અવલોકન કરો તેનું પરિણામ જુઓ હાલની
પ્રજના નામદ બાંધા; જેમ અયોગ્યકાળે ધાન્ય પાકી જાય છે, હાથ
ભર સાંકાને કણસલાં આવે છે અને થોડા પાક્યા ન પાક્યા દાણા
બાંધાઈને ખરી પડેછે, તેમ છોકરાં વિદ્યાભ્યાસના અમલ અમથી કચરાઈ
જાયછે, ને શરીરે વધતા નથી, કેટલાકને ક્ષય, જ્વર હરસ થાયછે. સ્મૃત્તિ
શક્તિ ખૂટી થઈ જાયછે, આંખો કમજોર થઈ અસ્માની સદે લેવી પડે
છે અને ખરતાં, રઝળતાં, મરતાં સેંકડે જુજ આમાંથી પાર પડેછે.

કેટલાંક બચ્ચાંને
પરી કસરત મળતી
નથી.

કસરતખળવામાં કે.
ટલાંકને બાળકને
આડું આવેડું.

નાના વાછરડાને હજો અને કૂમળા ઘોડાને ગાડીએ જોડવા જેવું પરિણામ થાય છે. જેટલી ખોરાકની અને ઊંચની જરૂર છે તેટલીજ બચ્ચાને છૂટથી રમવાની જરૂર છે.

દીર્ઘ વિચાર કરતાં, કેશભરતો સમુદાય જોતાં અને સર્વના કટ્યાણુનો એકત્ર વિચાર કરતાં આ રીત ધણી દૃઢશાયે પહોંચાડનાર છે. હાલમાં આ વિષય ચર્ચાયા છે અને તેથી કાંઈ સારા પરિણામની આશા રાખવાનો આધાર મળે છે. કેટલીક નિશાળામાં કસરતશાળા જોવામાં આવે છે. દરેક ક્ષણોમાં અને શેરીમાં બચ્ચાને રમવાની છૂટી જગોની જરૂર છે.

કેળવણી.

બચ્ચું સાત વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેના પર કેળવણીનો બોજો લાદવો નહીં. આરીસ્ટોટલ નામનો મહાપુરુષ કહી ગયો છે કે પહેલાં સાત વર્ષ પર્યંત મનના કરતાં તનની વધારે કાળજી રાખવી. હાલના વખતમાં તનના કરતાં મનની કેળવણી બમણી જડપથી દોડે છે પણ તેનું પરિણામ સસલાનો અને કાચગાની સરત જેવું થાય છે.

કેળવણી એટલે હાલના કાળના વિચાર પ્રમાણે જે ધોરણો બાંધવામાં આવ્યાં છે તે. પહેલાં ધોરણમાં આટલા આંક, આટલું વાંચન, આટલા ધડા તૈયાર થવા જોઈએ અને તે અમુક મુદ્દતમાં છોકરાંએ તૈયાર કરવા. ધોરણો બાંધવામાં છોકરાંના ખીજતા મનને એ માફક આવશે કે નહીં તેની ઊગતી યુદ્ધિને એ અનુકૂળ આવશે કે નહીં તેનો વિચાર પૂરતો કરવામાં આવ્યા હોય એમ જણાતું નથી. શીખવવાની પદ્ધતીમાં પણ કેટલોક ખામી જોવામાં આવે છે. નિશાળામાં છોકરાંઓને પાઠ શિખવી તેમના મન ઉપર ડસાવવાને બદલે

સાત વરસ પહેલાં બચ્ચાને નિશાળે મોકલ નહીં.

નાની વયમાં ભણવાનો બોજો પડવાથી બચ્ચાની યુદ્ધિ મદ થાય છે.

† એક વખત એક સસલા અને કાચગાને સરત યઈ કે અમુક જગોએ કોણુ વહેતું જાય છે. બેક એક સ્થળેથી સાથે નીકળ્યા. સસલો પોતાની ટેવ પ્રમાણે કુદકા મારી આગળ નીકળી ગયો અને અર્ધે રસ્તે જઈ વિચાર્યું કે કાચગા બિચારો શું પહોંચશે. થોડો વિસામો લઈ પછી મુકરર કરે છે ઠેકાણે પહોંચી વળીયું. થાકને લીધે તે ઊંધી ગયો. કાચગા પોતાની ધીંગી પણ એકસરખી ચાલે ચાલીને સસલાને પાર મૂકી ધારે છે ઠેકાણે જઈ પહોંચ્યો. જગ્યા પછી સસલો પણ ત્યાંજ પહોંચ્યો. સારાંશ એજક ઉતાવળ કરતાં ધીરજનાં ક્ષણ મીઠાં છે.

કેટલાક મહેતાજી અમુક પાઠ તેમણે કરી લાવવાને કરમાવેછે. તેથી તેમની યાદશક્તિ ઉપર તેનો ભારી બોળે આવી પડેછે. કૂમળા છોડ ઉપર સખત તાપ પડવાથી ચીમળામ્બને કરમાઇ જાયછે, તેમ બચ્ચાંની શક્તિ વિશેષ ખીલવાને બદલે મૂઠ અને બાડી થઇ જાયછે.

નિશાળના ધોરણની કેળવણી એક તરફ મૂકી જો હોશિઆર મા-આપ છોકરાંને નાનીવયમાં કેળવવા માગે તો ઘરમાં ધણી પ્રકારે તેમના મનને પ્રવૃત્તિ કરી શકેછે. નાના પ્રકારનાં રમકડાં અને ચિત્ર, છાત્રીઓ અને છાપાં તથા પક્ષીઓ અને જનાવરોના આકાશ દાખલા અને ઉદાહરણો લઇ તે ઉપરથી છોકરાંને પુષ્કળ જ્ઞાન આપી શકાય છે. તેઓ શીખવાને હેંશ બતાવેછે. પોતાની મેળે કેટલાક પ્રશ્ન કરેછે. છોકરાંને શીખવવાના હેતુની ચિત્રના ચોપડીઓ વેચાતી મળેછે. તે સિવાય આપણા ઘરમાં જે જે વસ્તુઓ હોયછે અને બચ્ચાંના દરરોજ જોવામાં આવેછે તે દરેક વિષે કેટલુંક સામાન્ય જ્ઞાન તેમને આપી શકાયછે. સરખાતમાં કંટાળો નહીં જાપજે અને ખુશીથી રમવાના રૂપમાંજ કેળવણીનો મોટો પાયો રાખી શકાયછે, તેમ કરવાને બદલે ગરીબ બિચારાં કમનસીબ નાનાં બચ્ચાંઓને ગળે સ્લેટ અને દફતર ખાંધીને ઢોરને ગોળાને હવાલે કરે તેમ નિશાળે મૂકવામાં આવેછે. એ ખરેખર દયા જાપજવનાર હકીકતછે. આગળ જે મોટા શુભાન છોકરાઓને શીખવવામાં આવતું તે આજ નાનાં બચ્ચાંને શીખવવામાં આવેછે. આ વાત ધણાઓના અનુભવમાં હશેજ. તેથી હાલમાં ખરા બણેલા કરતાં “વેદીયા”ની સંખ્યા બહુ વધી પડીછે.

કેટલેક દરજે ખરે જોતાં કેવળ માઆપનોજ આ બાબતમાં વાંક નથી. આજના જમાનાની કેળવણીની પદ્ધતિની એવી એક અભાગણી ખુણી છે કે જેથી છોકરાઓને વેદીયા થવાની જરૂર પડેછે. જોવા જશે તો છોકરાં વ્યાકરણ, ભૂગોળ અને ઇતિહાસના પોપટની માફક જવાબ આપશે અને ઘરમાંહેની દરરોજ નજરે પડતી કેટલીક સાધારણ બાબતો ઉપર કેવળ અજ્ઞાની હશે!! આ રીતે ખસ નાનાને અકાળે મોટાનું રૂપ આપવાની, ધણું દોડીને આગળ જતાં પાછળ પડવાની અને કાચાકળે કૃત્રિમ મુક્તિથી જલદી પકવી દેવાની આ જમાનામાં પદ્ધતિ પ્રબળ પામીછે. આ પ્રમાણે સાધારણ વિદ્યાર્થીના સ્ત્રીબાળકમાં જોવામાં આવેછે પણ જો કોઈ છોકરાને ઇન્ડિયન સ્ત્રીવીક્ષ

નિશાળે મૂકવાથી-
જાય ઘરમાં માઆપ
પુષ્કળ સામાન્ય
જ્ઞાન આપી શકેછે.

સર્વિસની પરીક્ષામાં જવું હોયતો તેના શરીરનીતો કમ્પ્યુટીંગ; કેમ-કે ઓગણીસ વરસની નાની વયમાં ધર્મેણ સિવાય બીજી કેટલીક બાબા તથા ગણિત વગેરેનો અભ્યાસ કરવો પડેછે.

સંક્ષેપમાં કહેવાનું કે બચ્ચાંના શરીરના હિતનો અને એકંદર આ-યુષ્યના હિતનો વિચાર કરતાં તેને સાત વરસ પહેલાં નિશાળે મૂ-કવું નહીં. દરમ્યાન ઘરમાં સુશીળ માને બચ્ચાને કેળવવાને, તેની બુદ્ધિ વિશાળ કરવાને, તેની જીજ્ઞાસાનો વિસ્તાર કરવાને, તેની વૃત્તિને સાંધે રસ્તે દોરવાને, અને તેને નિયમસર વર્તીવવા બહુ તકછે. તેને રમુજ પડે તેવી વાતો વાળી ચોપડી વાંચવા શીખવશે તો નિશાળ કરતાં છોકરાને તે વધારે આનંદ આપશે.

બચ્ચાએને નાની નાની કવિતા અને છંદ ગાતાં શીખવવા. ગાવાથી તેમની છાતી કદાવર થશે, ફેફસાં મજબુત થશે, સ્વર મધુર થશે, હચ્ચાર શુદ્ધ થશે અને તેમને ઘણો આનંદ અને મજા પડશે.

બચ્ચાને કવિતાઓને
છંદગાતાં શીખવવાં.

ઉપ.

બચ્ચાને સૂવાનું બિછાતું બહુ નરમ નહીં જોઈએ. જેમ જેમ સખત બિછાતું હોય તેમ સાઈ. તેમજ ઓશીકું પણ નરમ નહીં જોઈએ અને તે બહુ ગંચું નહીં જોઈએ.

બિછાતું બહુ નર-
મ નહીં જોઈએ.

પીઠ ઉપર સૂવા કરતાં એક પડખે સૂવાની ટેવ પાડવી. કોઈ વખત એક પડખે, કોઈ વખત બીજે પડખે અને કોઈવાર પીઠપર સૂવા-ડવું. પણ એકની એક સ્થિતિમાં હમેશા સૂવાડવું નહીં.

એકજ સ્થિતિમાં
નહીં સૂવા દેવું.

નાનું બાળક ખાયછે અને સૂએછે. જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થાયછે તેમ ઓછું સૂએછે. તોપણ ત્રણ ચાર વરસનું થાય ત્યાં સુધી હમેશાં દિવસના બે ત્રણ કલાક સૂવાની ટેવ સારી સમજવી. બપોર પછી પાછલા પહોરના તેટલું સૂએ તો સાંજ સુધી મજામાં રમતું રહેશે.

ત્રણ ચાર વરસનું
થાય ત્યાં સુધી દિ-
વસે સૂવાની ટેવ
જોઈએ.

બચ્ચાને રાતના સૂવાનો વખત સાત આઠ વાગ્યાને નિયમસર રાખવો. દિવસ અને રાતના સૂવાનો નિયમ હોયતો તંદુરસ્તીને લાભ કરતાછે. સૂવાના ઓરડામાં અંધારું હોયતો સાઈ. માએ રાતમાં દી-વાસળીની પેટી નજીક રાખવી. જે બારીનું અજવાળું અંદર આવતું હોયતો તે તરફ બચ્ચાનું ઓશીકું રાખવું. અર્થાત્ આંખ સામું અ-

રાતના સાત આઠ
વાગ્યાં સૂવાડવું.

સવાના ઝોળામાં
અંધારું બેઠ્યું.

જવાળુ કમી આવવું જોઈએ. શીઆળામાં ઝોઢવાનું ગળાસુધી રાખવું.
મોઢું ઢાંકીને સૂવાડવું નહીં.

ઉનાળામાં ફક્ત પગ અને છાતી પર ઝોઢવાનું રાખવું. હાથ ખુલ્લા
રાખવા. શીઆળામાં બચ્ચાના બિછાનાની આસપાસ સગડી કે દેવતા
રાખવો નહીં. તે રાખવાથી કેટલુંક જોખમ છે, હવા બગડે છે અને બચ્ચું
કમજોર થાય છે. બીજાનાથી થોડે દૂર સગડી હોય તો ચાલશે.

રાતના સૂવાડવા પ-
હેલાં કસરત આ-
પવી.

રાતના સૂવા પહેલાં બચ્ચાને કાંઈ કસરત આપવી અને રમાડવું.
તેને રોતું અને કચવાયેલું સૂવાડવું નહીં. કેમકે તેમ કરવાથી તેની
ઊંઘ સારી મીઠી સંતોષકારક થતી નથી. બચ્ચાને હસાવી રમાડી
દોડાવીને સૂવાડવું એટલે પાકી નિદ્રા આવશે.

ઊંઘમાંથી બચ્ચાને દવા આપવા અથવા એવા બીજા કામ માટે
જગાડવું નહીં.

બચ્ચું ઉંઘમાંથી
વાર વાર ઉઠતો કાં-
ઈ વ્યાધિ છે એમ
સમજવું.

જો બચ્ચું ઊંઘમાં વારંવાર જાગી ઉઠે તો તેને કાંઈક વ્યાધિ છે
એમ સમજવું. પેટમાં ચાણું હોય, જીવડા થયા હોય અથવા બીજું
કારણ હોય તે માટે ઈલાજ કરવો અથવા ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

સવારમાં બચ્ચું ઉઠે એટલે તરતજ તેને ઝાડા પેશાબ માટે બેસા-
ડવું, તેથી તેને વહેંચું ઊઠવાની ટેવ પડશે અને બિછાનું બગાડશે નહીં.
વહેંચું ઉઠવું એ તંદુરસ્તી વધારનાર છે.

ઉઠ્યા પછી બી-
છાનું સૂકાવાદળને
વાળવું.

ઉઠ્યા પછી બિછાનું તરત વાળીને મૂકી દેવું નહીં. પણ કાંઈ વ-
ખત ખુલ્લું રહેવા દઈ પછી વાળીને મૂકવું. અર્થાત્ બિછાનું થોડો વ-
ખત અજવાળું તથા હવા ખવરાવ્યા પછી વાળી મૂકવું.

બીજીવારના દાંત.

પહેલી વખતના દૂધિયા દાંત વીશ હોય છે. તે બે અઢી વરસમાં
પૂરા આવે છે. તે બચ્ચાને છ વરસ થાય ત્યાં સુધી રહે છે. ત્યાર પછી
બીજીવારના દહીલા દાંત આવે છે. તે સંખ્યામાં બત્રીસ હોય છે. તે વ-
ધારે મોટા અને મજબૂત હોય છે. તે ધરડપણુ પર્યંત રહે છે અને
ચાવવાના કામમાં આવે છે. છ સાત વરસથી દૂધિયા દાંત એક પછી
એક આવ્યા હોય તે અનુક્રમમાં ધણું કરી પડવા માંડે છે, અને તેની
જગાએ બીજાદાંત આવે છે. તે છેક વીશ વરસની ઊંમર થાય ત્યારે
પૂરા આવી રહે છે. કેટલાકને છેલ્લી દાઢ પચીશ વરસે ફૂટે છે. ધણું કરી
અઠારથી વીશ વરસે તે ફૂટે છે. તેને ઈંગ્રેજીમાં ડહાપણુની ડાઢ કહે છે.

દાંત કેટલાક અને
ક્યારે આવે છે.

પહેલા દૂધીયા દાંત આવતાં બાળકને ઘણા પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે. બીજાવારના દાંત આવતાં કશી અડચણ અગર વ્યાધિ થતાં નથી. માત્ર છેલ્લી દાંત દૂરતાં જડખામાં પૂરી જગો નહોત્ય તો કેટલુંક દુઃખ સહન કરવું પડેછે.

બચ્ચાંના સાધારણ વ્યાધિ.

બચ્ચાંના સાધારણ દરદોનું થોડું જ્ઞાન માએ ધરાવવું અવશ્યનુછે. જો કે દરદનું જ્ઞાન અને તેથી પરીક્ષા તથા ઉપચાર કરવાનું કામ વે-દનું છે, તથાપિ જ્યાં વૈદ હાજર ન હોય અને તેને આવવાને વિલંબ થાય ત્યાં બાપું થોડું જ્ઞાન મા ધરાવતી હોય તો તે ઉપયોગમાં આવે છે. મોટા વ્યાધિ ઝાળખી તેનું ઓસડ કરવું અગર બીજાં તરેહવાર દરદ થાય તેને માટે તો અનુભવી વૈદ કીંવા ડાક્ટરનીજ જરૂર છે. માટે જોકે આ વિષય અહીં સંક્ષેપમાં દાખલ કર્યાછે તથાપિ તેની સાથે એટલી ખાસ સલાહ આપવામાં આવે છે કે જ્યાં સુધી દરેક દરદ, હલકું અથવા ભારી હોય, તેને માટે યોગ્ય ડાક્ટરની સલાહ અને ઈલાજ સંપાદન થઇ શકે તો તે લેવા ચૂકવું નહીં; અને પોતાના અ-ધુરા જ્ઞાનને આધારે લટકવું નહીં. પોતે કાઈ પણ દરદનો ઈલાજ કરવા કરતાં અહીં જે વર્ણન આપ્યુંછે તેનો ઉદ્દેશ એવોછે કે મા તે દરદને માત્ર ઝાળખી શકે તથા વૈદને તેના ઈલાજમાં મદદગાર થઇ પડે અને વૈદે આપેલી સલાહ બરાબર અમલમાં લાવે.

દરદનાં ડાક્ટર કે વર્ધદની સલાહ લે-વી.

શીળી, ઝોરી, ઉઠાંટીયા ઇત્યાદિ ચેપી રોગવાળા પાસે પોતીકા બ-ચ્ચાંને જવા દેવું નહીં.

વરાધ-સસણી. ચિન્હ—બચ્ચાંને પ્રથમ સળેખમ થાય છે. એક બે દિવસ થાય એટલે સળેખમ મટવાને બદલે તેમાં વધારો થાય છે. તેને તાવ આવેછે, ઊધરસ આવેછે. સસણી બોલેછે અને શ્વાસ જલદ આવેછે તથા પાંસળાં ઊછળેછે. બરાબર ધાવી શકતું નથી. પે-શાબ લાલ બિતરેછે. બચ્ચું બેચેન રહેછે. છાતી ઉપર કાન ચૂકવાથી તાંત બોલતી વધારે સંભળાયછે.

વરાધનાં ચિન્હ.

ફૂંસાંનો વરમઃ—આ વ્યાધિ પણ આપણા લોકમાં વરાધની સં-જ્ઞામાં સમાયછે. પરંતુ તેનાં ચિન્હ સાદો વરાધ કરતાં વિશેષ સખત હોયછે. સાદી વરાધમાં માત્ર વાયુનળીયોનો વરમ હોયછે. આ દ-રદમાં તાવ ઘણો હોયછે. ચામડી સૂકી અને બહુ અરગ હોયછે. શ્વાસ

ફૂંસાના વરમનાં ચિન્હ.

ખડુ જલદી ચાલેછે અને છાતીનાં પાંસળાં ઊછળેછે. બચ્ચું ધામી શકતું નથી, તે ઘેનમાં પડી રહેછે. સસણી નથી મોલતી પણ કફનો ઝીણો અવાજ કોઇ કોઈવાર સંભળાયછે. ઊધરસ આવેછે તે બચ્ચાથી ખાધ શકાતી નથી અને તે વધારે ગભરાયછે.

ઘણી વખત આ બે દરદ સાથે થાયછે. અથવા પ્રથમ સાદી વ-રાધ થઈ તેમાંથી ફેફસાંનો વરમ પેદા થાયછે.

ઈલાજ:—ડાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે કરવો. તે નહીં મળી શકે તો બચ્ચાને ધરમાં રાખવું. બહાર જવા દેવું નહીં. તેના શરીર ઉપર પવન આવવો નહીં જોઈએ. પણ તેના ઓરડાનાં તમામ ખારણાં બંધ કરવાં નહીં. અર્થાત્ પવનની આવજ થવી જોઈએ. જેથી ઓરડા માંહેલી હવા ચોખી રહેશે, અને બચ્ચાને ગભરામણ કમી થશે. બ-ચ્ચું નાનું હોય તો ફક્ત ધાવણ ઉપર તેને રાખવું. ધાવણું નહીં હોય તો દૂધ, આરાઈટની કાંછ અથવા ભાત કે ખીર કરીને આપતા રહેવું.

છાતીપર પાનનો શેક કરવો. છાતીની આગળ અથવા પાછળ અ-જમો વાટીને ઉનો કરી ચોપડવો અને તે પર શેક કરવો, અથવા રાઈનું પ્લાસ્ટર પાંચ મિનિટ રાખવું. દસ્ત સાફ આવે તે માટે એ-રંડીયાનો જીલાબ આપવો. અથવા કયાલોમલ એન ૨, સોડા બાઈ-કાર્બોનેસ એન ૨, સાકર સાથે આપવાં. પીવાને માટે ઇપીકાક્યુઆના ખડુ ગુણકારી છે.

ઈપીકાક્યુઆના વાઈન ડ્રામ ૩ } એક ડ્રામ દર ત્રણ ચાર કલાકને
શરબત..... " ૩ } અંતરે આપવો.
પાણી..... " ૬ }

સાદી વરાધમાં કફ નીકળવા માટે જિલટી કરાવવાને નીચેની દવા આપવી.
ઈપિકાક્યુઆના વાઈન ઓર્ડ. ૧૬ } એક ડ્રામ પાંચપાંચ મીનીટને અંતરે
ઇપિકાક્યુઆના એન. ૨૦ } સારી પેટે જિલટીયાય ત્યાંસુધી આપવું.

કેટલીકવાર ઇપીકાક્યુઆના વાઈન જીનું હોય તો ખગડી ગયેલું હોય છે, તેને બદલે નીચેનાં પડીકાં આપવાં.

ઈપિકાક્યુઆનાની બૂકી એન ૧થી ૧૨ } ૧૨ સરખાં પડીકાં કરવાં. ને
સાકરની બૂકી ૩૬ } દરેક ચાર કલાકે મોઢામાં ચૂકવું.
હળદર..... } સરખે ભાગે પાણીમાં વાટી લગદી કરી
મીઠું..... } તેને પુટ આપવું. તેની રાખ થાય તે રતીથી
વાલ સુધી એળચીંદાણાના પાણી સાથે પાવું
આકડાના મૂળની છાલ. } અગર મધ સાથે ચટાડવું.

તે જઈના ઇલાજ
વધા આવજત.

એળીયો.....તોલા ૨	ઠરમાણી અજમો...તોલો ૫
વાવડીંગ.....,, ૩	ઈંદ્રજવ.....,, ૩
રેવંચાનો સીરો.....,, ૩	મરી.....,, ૩
મીઠીઆવળ.....,, ૩	કાંકચીયાના ગોળા...,, ૩

વાટીને પાણીમાં મગના દાણા જેવડી ગોળી કરવી. તે દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત મધ અથવા પાણી સાથે આપવી. આ ગોળીયો ચૂક તથા ઠરમ ઉપર પણ સારી અસર કરેછે.

શતાબ્દનાં પાન વાટીને પીવા આપવાં તથા તે વતી છાતીપર રોક ઠરવાથી આરામ થાયછે.

આ દરદમાં બચ્ચાને ગરમ કપડાં પહેરાવી રાખવાં.

આ દરદ એક વખત થયા પછી તે ફરીથી થવાનો સંભવ રહેછે. માટે તે ન થવા માટે શું કરવું ? બચ્ચાને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. ખસુસ કરી છાતીપર ગરમ ફૂલાલીનનો કપ્પળો પહેરાવવો અને ખુદ્દી સૂકી ચોખી હવામાં ફરવા મોકલવું. વરસાદમાં ને પવનના તોફાનમાં નીકળવું નહીં. થોડું કોડલીપર ઓછલ આપતા રહેવું. પાણીમાં મીઠું મેળવી તેનાથી દરરોજ નવરાવવું. ફરીથી દરદ થશે એમ ધારી ધરમાં બેસાડી રાખવું નહીં. ફરવા હરવાથી શરીર મજબૂત થશે, એટલે ફરીથી તેવું દરદ બિઠવા સંભવ થોડા રહેછે.

ઝોરી-ગોવડું. ચિન્હ : —પ્રથમ સળેખમનાં ચિન્હ થાય છે. આંખ અને નાક ગળેછે. આંખ રાતી થાયછે. બિધરસ આવેછે. સાદ ભારે થાયછે. છીંકા આવેછે. શ્વાસ લેવો કઠણ પડેછે. તાવ આવેછે. માથું દુખેછે. ત્રણ દિવસ પૂરે તાવ આવ્યા પછી શરીરપર ગોવડું ટૂટી નીકળેછે, લાલ આઠાં અને બરોડી અર્ધ ચંદ્રાકારના રૂપમાં દેખાવ આપેછે. પ્રથમ ચહેરા અને ગરદન બીપર અને ત્યારબાદ હાથ, પેટ અને પગ પર દેખાયછે. તે ચાર દિવસ પર્યંત રહેછે અને પછી સમાઈ જાયછે. એકંદર આ દરદનું જોર સાત દિવસ રહેછે. ઝોરીમાં મુખ્ય ભય છાતીમાં કફ એટલે વરાધ થઈ આવવાનો છે.

એ માટે કંઈ ઇલાજની જરૂર નથી. બચ્ચાને ધરમાં રાખવું. પવન ખાવા દેવો નહીં. દૂધ, કાંજીનો હલકો ખોરાક આપવો. જો છાતીમાં કફનું જોર જણાયતો ડાકટરની સલાહ લેવી. ગોવડું મટવા પછી બચ્ચાને પંદર દિવસ પહેલાં ધર બહાર કાઢવું નહીં.

છાતીમાં કફનું દરદ ન થવા માટે સંજોગો.

ઝોરી અથવા ગોવડું થઈનાં ચિન્હો.

અછબડાનું લક્ષણ

અછબડા:—ચિન્હ.—એક દિવસ ટાઢવાઇને તાવ આવેછે તે બીજે દિવસે ઘૂટી નીકળેછે. પ્રથમ એક દાણા નીકળેછે તે ત્રીજે દિવસે પાણીથી ભરાઇને મોના બંધાયછે. ચોથે દિવસે સૂકાવા માંડેછે. કેટલાક દાણા આ પ્રમાણે સૂકાય નેવામાં બીજા નવા નીકળેછે. દાણા છૂટા છૂટા હોયછે. તે મોઢા ઉપર ઘણું કરી હોતા નથી. મોટા આદમીને અછબડા નીકળતા નથી. ફક્ત બચ્ચાનેજ નીકળે છે. તે મટી ગયા પછી તેના ડાઘ રહેતા નથી.

અછબડાનું દરદ ઘણું હલકું હોયછે. બચ્ચાને એ ચાર દિવસ ધર બહાર જવા દેવું નહિ. ખોરાક હલકો આપવો.

અછબડાને શીળી સહેલાઇથી ઝોળખી શકાય છે. શીળીમાં તાવ ઘણો સખત હોયછે. ત્રીજે દિવસે ઘૂટી નીકળે છે. તેના પાકીને ફેલા થાયછે. દરેક ફેલ્લો મધ્યમાં બેઢેલો હોયછે. તેની સાથે બિલટી થાય છે, અને કમરમાં બહુજ દુખાવો થાયછે, તે મોઢા ઉપર દેખાય છે. અને તેને લાંબે બીજા કેટલાક વ્યાધિ થાયછે.

શીળી અથવા બ-
ળીયાકાકાનાં ચિ-
ન્હ.

શીળી-શીતળા. ચિન્હ:—ઘણો સખત તાવ આવેછે. તેની સાથે બિલટી થાયછે. કમરમાં બહુ દુખાવો થાયછે. એ દિવસ તાવ આવી ત્રીજે દિવસે દાણા ઘૂટી નીકળેછે. દાણા ઘૂટે એટલે તાવનું જ્વર કમી થાયછે શીળીના દાણા મોઢા, હાથ અને આખા શરીરપર નીકળેછે. તે છૂટા હોયછે અગર સેળબેળ થઈ જાયછે. આઠ દશ દિવસમાં તે ફેલા પાકીને પછી કરમાવા માંડેછે, પંદર વીસ દિવસે તેનાં ભીંગડા ઉખડી જાય ત્યારે ઘણેક ઠેકાણે ઘોળા પડેલા જણાયછે. આ દરદ બચ્ચાને થાય છે. કવચિત્ શીળી મોટા આદમીને પણ નીકળેછે. ઝાશીતળાના છ-લાજથી હવે તે કમી દેખાવ આપેછે. નહીંતો પ્રથમ પુષ્કળ છોકરાં તેનો શોકાર થઇ પડનાં અને આંધળાં, બહેરાં થતાં. ઝાશીતળા પછી જો શીળી કાઇને નીકળેછે તો તેનું જ્વર ઘણું કમ હોયછે અને તેથી નુકસાની થતી નથી. જો શીળીમાં કોઇ વિશેષ વ્યાધિ થાય અને જરૂર પડે તો ડાકટરની સલાહ લેવી. શીળીના ઘોળા રહે નહિ તે માટે ફે-લ્લાઓ ઉપર કાર્બોલીક તેલ અગર ગ્લીસરીન ચોંપડતા રહેવું.

ઉટાંટીઓ-કૂકડોઆ ખાંસી-મોટી ઉધરસ. ચિન્હ:—આ ખાંસી બચ્ચાનેજ થાયછે, મોટા આદમીને થતી નથી. તે ચેપીછે અને ઘણા છોકરાઓને સાથે થાયછે. આયુષ્યમાં ઉટાંટીઓ એકજ વખત શીળી-

ની માફક થાય છે. તે ઘણું કરી છત્રી ખાર અઠવાડીયાં પર્યંત રહે છે. કોઈને મટવા ઉપર આવી ફરી જાયલો ખાય છે અને વધારે લાળો વખત ચાલે છે.

થોડા તાવ અને સળેખમની સાથે જિંદગી શરૂ થાય છે. તે દસ ખાર દિવસ થાય એટલે ચોક્કસ ઉઠાંટીઆનું રૂપ પકડે છે. જિંદગી એકા-એક આવે છે. તે ઘણા જોરથી ઉપરા ઉપરા આવવા માંડે છે. તે એટલે સુધી કે પાછો અંદર શ્વાસ ખેંચવાનો વખત મળે નથી. મગ-દનની નસો પૂલી જાય છે. ચહેરા લાલ થઈ આંખો બહાર નીકળી પડે એમ લાગે છે; અને એકંદરે બચ્ચું દાઢ પગ અડાળે છે. એટલામાં એક જોડો શ્વાસ ખેંચાય છે, અને જિંદગીનું જોર કમી પડે છે. શ્વાસ ખેંચાય છે તેની સાથે એક સીસોડીઓ અવાજ થાય છે. ત્યાર પછી થોડી જિંદગી આવીને થોડો કફ પડે છે. અથવા જિલ્ડી થાય છે. અને ખાંધેનું નીકળી જાય છે. એટલે બચ્ચાંને નીરાંત વળે છે. સાઈ થાય છે અને પાછું રમતે વળે છે. ફરીથી જિંદગી આવે ત્યારે એજ મિસાલે થાય છે. એ પ્રમાણે દરરોજ દિવસ અને રાત્રિમાં કેટલીકવાર થાય છે.

એક બે મહિનાના બાળકને ઉઠાંટીઓ ઘણું કરીને થતો નથી. તો પણ કોઈ કોઈને થાય છે અને ત્યારે બાળક જોખમમાં આવી પડે છે. ઉઠાંટીઆને લીધે આંચકી થઈ આવે છે તેથી હંદમાં દોડુશતમાં આવી પડે છે.

ઉઠાંટીઓ કેટલીકવાર ગોવરાની આગળ, સાથે અગર પાછળ થાય છે. ઉઠાંટીઆમાં પ્રથમ બિલકુલ કફ હોતો નથી, પણ પાછળ કેટલાંકને તેમાંથી વરાધ થઈ આવે છે અને કફનું જોર જણાય છે.

પ્રજાનમાં સાધારણ ઉઠાંટીઆ માટે કાંઈ જ કરવાની જરૂર નથી. જો તેનું બહુ જોર હોય તો ઇપિકાસ્તુઆના મિક્ચર આપવું. (પૃષ્ઠ. ૬૪)

ઉઠાંટીનાં ચિ-
ન્હ.

તેના દર્શાવ.

અથવા નીચેની દવા આપવી.
ઝાઇનુટ નાઈટ્રીક અસિડ ડ્રોમ.ર શરબત..... આજિસ ૩
ટ્રિક્ચર કાર્બમ્ ક્વોર્ટ્ઝ ડ્રોમ ૬ પાણી..... „ ૨૬
મિશ્ર કરી એકથી બે દ્રામ દરેક ચાર કલાકે આપવું.

કપૂરનું તેલ ડ્રોમ ૬ } છત્રી અને પીઠ ઉપર સવાર સાંજ ચોપડવું.
લવંગનું તેલ „ ૧ }

જો ઉઠાંટીઓ મહિના બે મહિનામાં સારો નહીં થાય તો હવા ખાંચીને ફેર કરવો. જિંદગી મટવા ઉપર આવે ત્યારે સરદીથી બચાવ

કરવો, નહીં તો ફરીથી જાયસો મારશે.

બાલપચોળીયાનાં
ચિન્હ.

ગાલપચોળીયાં:—યોડી ટાઢ સાથે તાવ આવેછે અને દરેક કા-
નની નીચે અને આગળ એક કઠણુ ગાંઠ પેદા થાયછે. તેમાં બહુ દરદ
થાયછે. ચાર પાંચ દિવસ પછી તે મટી જાયછે. આ દરદ બહુ કરી છો-
કરાંને થાયછે અને તે જંદગીમાં એકજ વખત થાયછે. આ રોગ પણ
ચેપીછે અને બહુ ઓકરાંને સાથે થાયછે.

કોઈ વખત આ ગાંઠ એકાએક ખેસી જઈને વૃષણનો સોળે થઇ આ-
વેછે, સ્તનનો વરમ થાયછે અગર મગજમાં વરમ જીતરેછે.

ઈલાજમાં એક હલકો જીલાબ આપવો, ગાંઠ ઉપર શેક કરવો તે ખો-
રાક હલકો આપવો. કાંઈ વિશેષ માંદગી જણાય તો ડાક્ટરની સલાહ
ભેવી. કંદુપ અને સોનાગેર વાટીને ચોપડવું. રાસ્ના, સુંઠ, ખીજેરાનું
મૂળ, ચીત્રક, દેવદાર, અરણીમૂળ સમ ભાગ લઇ વાટીને લેપ કરવો.

ગૂમડું અને તેના
ઈલાજ.

ગૂમડું થાય તે પર મધ અને આટાને મેળવી તેની પટ્ટી કરીને મૂ-
કવી. ગમખારટર, સાબુ અને ખાંડ પાણીથી એકત્ર મેળવી તેની પ-
ટ્ટી મારવી એટલે પાકીને ફાટી જશે. બહુ વેદના કરતું હોય તો પો-
ટીસ મારવી. જે નચ્ચું અશક્ત હોય અને તેથી ગૂમડાં થયા કરતાં
હોય તો તેને યોડા દિવસ કાંડલીવર ઓછલ પાવું. જે બચ્ચું સશ-
ક્ત અને શરીર પુષ્ટ હોય તો તેને સાદો અને હલકો ખોરાક આપવો
તથા જીલાબ આપવો એટલે ગૂમડાં નીકળતાં બંધ થશે.

ખસ અને તેના
ઈલાજ.

ખસ-ખરજ:—નાના છોકરાંઓને ખસ ધણીવાર થાયછે. પાણીના
દોષ અને ખામીને લીધે તે થાયછે. તે વિશેષ હાથપર થાયછે. કાંધવાંર
આખે શરીરે થાયછે. પ્રથમ તેની એક નાની ફણુગલી થાય છે અને
પછી પાકીને ફેલાય થાયછે. તેના ઇલાજમાં ગંધકનો ખારીક બૂકો સૂખ-
ડના તેલ સાથે અગર સાદા તેલ અગર મલમ સાથે મેળવીને ચો-
પડવો, સાબુ અને પાણીથી તે ભાગ દરરોજ ધોવો.

આંજણોના ઇ-
લાજ.

આંજણી:—એ માત્ર આંખની પાંપણ ઉપરનું ગૂમડું છે. તેના પર
ગરમ પાણીનાં પોતાં મૂકવાં, રાત્રે પોટીસ મૂકવી તે શેક કરવો. જવ
ધસીને ચોપડવાથી અગર સીંદૂર ચોપડવાથી પણ દાપદો થાયછે.

કાનનું દરદ:—કાંધવાંર કાનમાં દરદ થાયછે. બચ્ચું રહે અને કાન પર
હાથ મૂકેછે. તેમ હોય ત્યારે ગરમ પાણીનો અગર ગરમ પોટલીનો

શેક કરવો. કાનમાં ગરમ મીઠા તેલનું ટીપું મૂકીને રૂનું પૂમકું મૂકવું.

કાનમાંથી પડે વહેછે:—ઊધરસથી, ગોવરાથી, કાનમાં કાંઈ પદાર્થ જવાથી, શરદીથી કાન પાકીને પડે વહેછે. તેમ હોય ત્યારે ગરમ પાણી અને સાબુવતી પીચકારી મારી કાન ધોવો, અને મીઠા તેલનાં ટીપાં નાખવાં. આરામ નહીં ધાય તો ડાકતરને કાન ખતાવી તેનાં સલાહ પ્રમાણે વર્તવું.

કાનનાં ફરક તથા વહેવાનો ઇલાજ.

મોઢું પેટ-કેટલાંક બચ્ચાંનું પેટ ખીજી તબીયત સારી છતાં મોઢું હોયછે ત્યારે શું કરવું? સવાર સાંજ પેટ ઉપર તેલ મેળવું, અને કસાલીનનો પહોળો પટો બાંધવો. ખુલ્લી હવામાં રમવાની અને ચાલવાનો કસરત રાખવી, અને ખોરાકપર ધ્યાન આપવું.

બચ્ચાંનું મોઢું પેટ.

દસ્તની કબજીયત—તેને માટે એરંડીઆનો જીવાળ સારો છે. અઢી દ્રામથી બે દ્રામ બચ્ચાની વય પ્રમાણે એરંડીકે સૂતાના પાણી સાથે આપવું. એરંડીકે પીવરાવવું મુશ્કેલ પડે છે માટે તેમાં થોડાં ટીપાં મધનાં ઉમેરીને આપવામાં આવે તો બાળક ખુશીથી ચાટી જાયછે. ૩-બાર્બ અને માગ્નીશીઆના ૨ થી ૮ ગ્રેન બચ્ચાની વય પ્રમાણે આપવાથી ઝાઝો થશે. સોલ્યુશન ઓફ માગ્નીશિયા એટલે માગ્નીશીયાનું પ્રવાહી થાયછે તેના એક બે ચમચા બે વરસના બચ્ચાને આપવાથી ઝાડો ઊતરશે. માગ્નીશીયાનો બૂકો જીવાળ માટે સારો છે. પણ તે જરૂરી કેટલાક દિવસ આપી શકાય નહીં. કેમકે તેની કાંકરી બંધાવાનો અને ચૂકે ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે. તેવી અસર માગ્નીશીઆના સોલ્યુશનની થતી નથી. મોટા બચ્ચાને તેમાં લીંબુનો રસ મેળવીને અપાયો સેમનેડ જેવું ખુશગોદાર લાગેછે અને સારો દસ્ત ઊતરે છે. સોનામુખીનું શરબત એકથી બે દ્રામ આપવાથી દસ્ત ઊતરેછે. જરૂર જણાયતો ચાર કલાકે ફરી આપવો. સોનામુખીનો ચા ખનાવી તેમાં જરા સાકર અને દૂધ મેળવીને આપવામાં આવે તો ખરી ચાને બરોસે બચ્ચું ખુશગી પીશે અને જીવાળ ઊતરશે. તેવો જીવાળ અર્ધા આઉંસથી એક આઉંસ આપવો. કયાસોમલ, રેવંચી એગીચો હાંગળ આપવાથી બચ્ચાને પેટમાં પીડા મર્છીને દસ્ત થાયછે. દાડમ, અંજીર, કાળીદ્રાક્ષ અથવા આલુખુખાર ખાવા આપવાથી બચ્ચાને દસ્ત સાફ ઊતરશે. ગોળનું પાણી અથવા મધ અને પાણી પાવાથી પણ દસ્ત સાફ ઊતરેછે.

દસ્તની કબજીયત માટે શું કરવું.

હલકા જીવાળ.

કૃષ્ણ ખાનાં.

મજ્જ ૨૨ને પીચ-
કાળી મધ્યમ.

મોઢે દવા પીવાનું કામ બચ્ચાને હમેશા કંટાળા બરેલું લાગે છે. તેમજ મોઢેથી દવા પાયા પછી દસ્ત બે ચાર અગર વધારે કલાક પછી ઊતરે છે. ધારણ કરતાં ધાણીચાર કમી અગર જાતની દસ્ત ઊતરે છે. આ બધી અડચણો દૂર થાય તો સહેલો અને તાત્કાલિક ઉપાય દસ્ત લાવવા માટે એ છે કે મળદ્વારથી એકથી ઓછર આલુંસ મરમ પાણીની પીચકારી મારવી. મરમ પાણીમાં જરા એરંડીઉં મેળવી શકાય. રજરની પીચકારી અગર તે ન હોયતો કાચની પીચકારી મૂકવી, એટલે વગર પીડાએ અને વગર વિલગે ખુલાસેથી ઝાડો થશે.

પાતળી મીણુ ખત્તી (જડી હોયતો છોલીને પાતળી કરવી) ને એરંડીઉં ચોપડી તેનો એક ત્રણ ઇંચનો કટકો લેઈ બે ઇંચ પર્યંત મળ રસ્તે મૂકવો. તેથી થોડીવારમાં ઝાડો થશે. પેટપર એરંડીઉં ચોપડો શેક કરવાથી દસ્ત થાય છે. પેટપર ભાંતો રૂમાલ બાંધવાથી દસ્ત ઊતરે છે. સવારમાં થોડું થોડું પાણી પીવાથી દસ્ત થાય છે.

આમણુ:—વારંવાર જુઝાળ આપવાથી, તખળાઈથી, કરાંજવાથી, ઝાડે મળા વખત સૂવી બેસાડી રાખવાથી, બચ્ચાને આમણુ નીકળવાનું દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ આમણુ નીકળે તેમ વધારે કરાંજવાની હાજત થાય છે અને વધારે આમણુ નીકળે છે.

આમણુનો ઈલાજ.

ઇલાજમાં જેમ બને તેમ જુઝાળ નહીં આપવો. સાફ દસ્ત થવા માટે પેટપર એરંડીઉં લગાડવું: થંડા પાણીનો રૂમાલ બાંધવો, કસરત કરાવવી, કેટલાક દિવસ પર્યંત દરરોજ બચ્ચાને ત્રણ ચાર ઇંચ ઊંડા પાણીમાં બેસાડવું; દરરોજ બે ત્રણ મિનિટ પર્યંત બેસાડવું. પાણીમાં થોડું મીઠું મેળવવું બકરાના દૂધથી મળદ્વાર ધેતું અને કચૂકાનો લોટ દાખવો તેથી આમણુ બેસી જાય છે. જ્યારે આમણુ બહાર આવે ત્યારે તે પાછી આપો આપ બેસી જાય છે. પણ જો તે પાછી નહીં પેસે અને કેટલોક વખત બહાર રહેતો તે ભાગ સડવા માંડી નુકસાન પહોંચે છે. તે માટે તેને પાછી બેસાડી દેવી. તેના ઉપર જરા તેલ લગાડી બંને હાથના અંગુઠાથી દાબી ને અંદર બેસાડી દેવી અને મળદ્વાર ઉપર કપડાની આદી મૂકી લંગેટી જેવો પાટો બાંધવો.

કરમ:—બચ્ચાને કરમ ત્રણ પ્રકારના થાય છે. (૧) ચપટા કરમ, (૨) ગોળ લાંબા કરમ અને (૩) ઝીણા કરમ.

અપટા કરમ બહુ લાંબા હોયછે. તે પાંચ પચીસ ફુટ લાંબા હોય છે. તે પેટમાં થાય ત્યારે બચ્ચું બહુ દુગળું થઈ જાયછે. તે કવચીતજ થાયછે. માંસાહાર નહીં કરનારને જવહસંજ થાયછે. ગોળ લાંબા કરમ ઘણા સાધરણ હોયછે. તે ઝાડા રસ્તે અને કવચીત્ મોઢેથી પોતાની મેથે નીકળેછે. ઝીણા કરમ માત્ર મોટાં આંતરડાંમાં થાયછે. તે સખ્યા-માં પુષ્કળ હોયછે અને દસ્તની સાથે પડેછે.

ચિન્હ:—બચ્ચું દુગળું પડેછે, નાક ખણેછે, આંખની હેઠળ કાળી પરિધ બંધાયછે, જંઘમાં દાંત કરડેછે. જંઘમાંથી ચોસ પાડી જડે છે. શ્વાસ મંદાયછે, જીભ મેઝી હોયછે. બૂખ કોઈવાર મંદ, કોઈવાર તિક્ષ્ણ એમ ઠેકાણા વગરની હોયછે. પેટ મોટું હોયછે, પેટમાં ચૂક આવેછે ઝાડામાં જળસ પડેછે. મળદ્વારે મળ આવેછે ન કોઈવાર આંચકી આવેછે. બચ્ચાનાં કપો ન શકાય તેવાં દરદો કરમથી થાયછે.

કરમ થવાનાં કારણ:—આંતરડાંની અને શરીરની નળગાઇ, નહારો કચો ખોરાક, દ્રાચાં ફળ, બહુ મળપણને લાધે કરમ થાયછે. ખોરાકમાં અને દૂધમાં થોડું મીઠું લેવામાં આવે તો કરમ થતા નથી. માટે મીઠું આપવાને ચૂકવું નહીં.

ઈલાજ:—ગોળ કરમ માટે સાન્દોનાઇનાનાં એ ટ્રેન રાતના આપી સતારે એરંડોઆનો જીવાળ આપવો. અને અઠવાડીયા પછી ફરી તે પ્રમાણે આપવું. ઝીણા કરમ માટે પાણીમાં મીઠું મેળવી તેની ઝાડાને રસ્તે પીચકારા ખાવો. અપટા કરમ માટે નમજ કરમને લીધે બીજા બાધિઓ થાયછે તે માટે ડાકટરની સલાહ લેવી.

નમજું શરીર—જે બચ્ચું નાજુક હોય. શરીર લેતું ન હોય અગર દુગળું થતું જતું હોય તો શું કરવું? કસરત, ચોખી હવા. ચોખ ખોરાક અને બરાબર માવજત છતાં એ પ્રમાણે થતું હોય તો તેને માટે હવા ફેર કરવા જવું દરિઆકિનારે જવું અથવા શહેરમાંથી મામડામાં હવા પાણી બદલવા અવશ્ય જવું.

કોડડીવર ઓછાનાં થોડાં ટોપાં ખોરાકની સાથે આપવાં. જે બચ્ચું જરા મોટી જિમરનું થયું હોય તો તેને દરિઆના પાણીમાં દરરોજ નવ-સાવતું. પગ જે નાની વચનું હોય તો ઘરના પાણીમાં મીઠું મેળવીને નવસાવતું અને તેની પીઠ તથા કમર ઉપર તે પાણી રેડવું. દરિઆની હવા તરફ તેને ફરવા દરરોજ લાઇ જવું.

થેટલા કરમના ચિન્હ

તેનાં ચિન્હ

તેના ઈલાજ.

બચ્ચું શરીર લે-
તું ન હોય તો શું
કરવું.

આંખ આવે તેનો
હાલ.

આંખ આવવી-બચ્ચાની આંખ આવે ત્યારે ચીમેડ અગર કસાં-
જળ આંખવું. કાસ્ટીક લોશન(એક આંકિસ પાણીમાં એકથી બે ટ્રેનવાળું)
નાં ટીપાં સતાર સાંઝ મૂકવાં. બાદ આરામ નહીં જણાય તો ફાકતરની
સલાહ આંખની બાબતમાં જેમ બને તેમ જલદી લેવી.

બચ્ચાને દવા શી
રીતે પાવી.

બચ્ચાને દવા સમજાવીને પાવી. કંઈ લાલચ આપવી અથવા ખીક
દેખાડવી. જે તેમ નહીં માને તો તેને સૂવાડી, ખોળામાં માથું રાખી,
હાથ પકડી, નાક દબાવીને ચમચાથી દવા મોઢામાં રેડવી, એટલે ગળે
ઊતરી જશે. એક વખત તેમ કરવામાં આવશે એટલે ફરી ખીજ
વખત ઘણું કરી બચ્ચું એટલી હઠ પકડશે નહીં. દવા આપવાની
બાબતમાં બચ્ચાની હઠીલાઈને દાખી દેવી.

બચ્ચાને ઉંઘમાં
થી ઉઠાડવું નહીં.

બચ્ચાને દવા પાવા સાઈં ઊંઘમાંથી ઉઠાડવું કે નહીં? ઉંઘમાંથી
બચ્ચાને ઠોઈપણુ કારણસર ઉઠાડવું નહીં. દવા કરતાં પાકી ઉંઘ બચ્ચાની
તબીયતનું સમાધાન સાઈં કરશે.

આંખની બાબતની
બોગ સમાજ.

બામારીના વખતમાં બચ્ચાને ઘોંઘાટ ન હોય એવા એક શાન્ત
ઔરડામાં રાખવું. તેની અંદરની હવા સ્વચ્છ રહેવા સાઈં હવાનું આવા-
ગમન બરાબર રાખવું. હવાના આવા ગમન વિષે જેટલું ધ્યાન અપાય
તેટલું થોડુંછે. તે દરદ મટવાનો એક મોટો ઉપાયછે, એમ દરેક માના
મનમાં ખાસ રીતે ઠસવું જોઈએ. હવા બંધ કરવી, બારી બારણાં બંધ
રાખવાં, અંધારાને માટે દિવસે પણ દીવો રાખવો. ઘણા આદમીએ
દરદીને ઘેરીને બેસવું, અને આસપાસની હવાને વિશેષ વિષારી કરવી
એ માત્ર ધાતકીપણું છે. દરદીને મટાડવાને બદલે આકાળમૃત્યુ ઉપ-
જનનારાં સાહિત્યછે. એમ કરનારા તેનાં હૈતસ્વીને બદલે દુશ્મનછે એ
મ દરેક માએ ખસુસ સમજવું. બચ્ચાના આંખની બદનને પવનનો
સપાટો લાગે નહીં તેવી ગોઠવણુ રાખવી. હવા આવવા જવાથી આ-
ંખનીનો ઝેરી હવા દૂર થાયછે. તેને દસ્ત થાય તે તરત બહાર કાઢી
નાખવો. દરદીનાં કપડાં દરરોજ બદલી સાફ રાખવાં. તાવ આવતો
હોય ને પરસેવો વળતો હોયતો તેનાં પહેરવાનાં કપડાં દરરોજ અગર
એકાંતરે અવશ્ય બદલવાં. તેનો ઓછાડ પણ તેજ રીતે ફેરવવો. આ-
ંખનીનો ઔરડામાં સગડી. દેવતા અને ધુમાડો થવા દેવો નહીં. જેને
ઘણો તાવ હોય તેના ઔરડામાં તો જરૂર કરીને આવી ગરમી થ-
વા દેવી નહીં. ફક્ત શીઆળામાં અગર બહુ વર્ષોદમાં શરદીને વખ-

તે કાંઈ જરૂર પડે તો ધુમાડો ન થાય તેવી સગડી રાખવી. આભરીના ઓરડામાં સરસામાન જેમ અને તેમ થોડો રાખવો. વગર જોઈતી વસ્તુ ત્યાં રાખવી નહીં. કેમકે એક તો હવાના આવાગમનમાં તે હરકત કરે છે અને જગા રોકે છે તથા બીજું આભરના ઝેરી પરમાણુઓનું તે રહેઠાણ થઈ પડે છે. તાવમાં પીવાનું થંડું પાણી આપવામાં અણુઘટતો અટકાવ કરવો નહીં. તાવમાં બચ્ચાને દૂધનો પ્રતિબંધ કરવો નહીં. બધા જાણે છે કે બચ્ચાનો ખોરાક તો દૂધજ છે. માતા સ્તનમાંથી દૂધજ આવે છે. તાવમાં બચ્ચાને ધવરાવવું નહીં એમ કોઈના લક્ષમાં આવતું નથી. માટે બચ્ચાને દૂધની પરેજી રાખવાનું કદી કરવું નહીં.

આભરીના ઓરડામાં ધુમાડો થવો નહીં દેવો.

દૂધની પરેજી ન કરવી જોઈએ.

તાવ વાળા આદમીના બિઝનામાં ઘણાં કપડાં રાખવાં નહીં. તાવવાળા બચ્ચાને ઘણો વખત ખોળામાં રાખવું નહીં. તેને બિઝનામાં વધારે સુખ રહેશે. ખોળામાં માની ગરમીથી તેને તાવની ગરમી સાથે વધારે અકળામણ થશે. જો બચ્ચાને પેટમાં દુખતું હોયતો ખોળામાં પોઠાડવાથી વધારે એવું પડે છે. ત્યારે તેને પેટ ઉપર સૂવાડવાથી ગરમી મળે છે અને સુખ થાય છે.

તાવમાં બહુ ઓઠવાડું નહીં જોઈએ.

મગજના દરદમાં ઓરડાનાં બારી બારણાંને પડદા લગાડી અજવાળું કરી કરવું. જાંચે ઘાંટે બોલવું નહીં.

સખત બીમારીમાં બચ્ચું રડવા માટે અગર ચોડવા માટે ત્યારે તે એક સારી નિશાની સમજવી. તે ઉપરથી તેની નબળાઈ જણાઈ આવે છે. બહુ બિમારીમાં તે સ્તબ્ધ રહે છે. બિમારીને લીધે ચોડવા ચંચલા બચ્ચાને રમકડાં, મીઠા ચખ્ખ અને બાપાભાઈ કરીને ખુશીમાં રાખવું. તેની આસપાસ ચાકર અગર દાઢ પણ ધોમા શાન્ત મીઠજનનાં જોઈએ.

બીમારીની ચીક કે ન શમાવવી.

આભરી બચ્ચાને એકે વખત બહુ ખાવાનું આપવું નહીં. ચમચે ચમચે થોડે થોડે અંતરે ખાયતો સાફ. પણ એકી વખત વિશેષ ખાવામાં આવેતો તે પચશે નહીં અગર જીલટી થઈ જશે.

આભરીને એક વખત વિશેષ ખવરાવવું નહીં.

આભરી બચ્ચું જીંધમાં જાગી ઉઠે નહીં તેટલા માટે તેની આસપાસ ધીમેથી હાલવું ચાલવું, અને કશો પણ ધોંધાટ થવા દેવો નહીં. ધરમાં બીજાં બચ્ચાં હોય તેને દૂર રાખવાં. અગર જો થયેલો આભર એથી હોયતો છોકરાંને બીજે ઘેર રહેવા મોકલવાં.

આભરીની આસપાસ ધોંધાટ થવું દેવો નહીં.

દરેક આભરમાં બચ્ચું પેશાબ બરાબર કરે છે કે નહીં તેનો માએ તપાસ રાખવો, અને બચ્ચાને દિવસમાં ચાર પાંચ વખત પેશાબ

કરવાની સૂચના કરવી.

જુડવાના કહેવા મ-
નાણે ચાલતું.

બીમારીમાં કેશની
અને બીજાનાની-
શ બાળ.

દાકતર અગર વૈદે બચ્ચાને માટે જે જે ફરમાન કરેલાં હોય તે અ-
ક્ષરસહ અમલમાં લાવવાં. તેમાં પોતીકું ડહાપણુ ડોળવું નહીં.

બીમારીના વખતમાં માથું ધોવામાં નહીં આવે તો કેશમાં જી
પડવાનો સંભવ છે. તેમ હોય તો કપૂરનું તેલ નાંખી ઝીણી કાંસ-
ફીથી વાળ ઝોળવા. બીમારીના ખાટલામાં માકડ કે ચાંચણુનો ઉપદ્રવ
હોય તો આસપાસ કપૂર રાખવું એટલે તે દૂર થશે. તેમના કરડયા
ઉપર સ્પીરીટ ઓફ કયામ્ફર ઝીણા ઘસથી લગાડવો.

બચ્ચાના ગોઠણુ ચાલતાં લાગતા હોય, તેનો બરડો વાંકો વળ્યો
હોય, તેની છાતી બિપસી આવી હોયતો શું કરવું ?

ખમ રાતા રહે અગર
ખુંબ નિકળે તો શું
કલાજ.

આવાં કારણો નબળાઇને લીધે થાયછે. “ રીક્ટસ ” નામનું દરદ
ધાયછે તેથી હાડકાં પોચાં અને કૂચેલાં રહેછે અને સહેજ વળી જાય
છે. માટે બચ્ચાનો દૂધનો ખોરાક વધારવો. દૂધમાં $\frac{1}{2}$ ચૂનાનું પાણી
ઉમેરવું, કેમકે તેથી હાડકાં કઠણુ થાયછે. બદનને તેલનું મરદન કરા-
વવું. સવાર સાંજ અર્ધો અર્ધો કલાક અંગ ઝોળવું. ચાલવાની કસરત
ખુલ્લી હવામાં હમેશા રખાવવી. કઠણુ બિજાનાપર સૂવાડવું એટલે
પાટપર ગાદી નાખી તે પર પીઠભેર સૂવાડવું. મગદળની નાની બેડો
ફેરવાવવી. કવિના ગાવાની ટેવ રખાવવી.

કોડલીવર ઓર્થોડ દરરોજ જમીને એક ચમચી આપવું. તેની સાથે
વાઇન ઓફ આયર્નના એક ચમચી ઉમેરવી. થંડા પાણીથી અગર
પાણીમાં મીઠું મેળવીને અગર દરિઆના પાણીથી બચ્ચાને નવરાવવું.
ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. આ ઈલાજો કેટલાક મહિના પર્યંત જરૂરી રાખવા.

જો આવી ખોડ વિશેષ ચાવી હોયતો તે માટે દાકતરની સલાહ લેવી.

બચ્ચું બિજાનામાં પેશાબ કરી દેતું હોય તે માટે શું કરવું ?

બચ્ચું બીજાનામાં
પેશાબ કરે તે મા-
ટે શું કરવું.

બિંધથી બેલાનમાં બચ્ચું પેશાબ કરી દેછે તેમાં તેનો ખરો શુભો
નથી. કેટલાંક ગાળાપ બચ્ચાને આવા કારણસર સજ્જ કરેછે. તે ગેર
વાજબી છે. બચ્ચાને પેશાબ કરાવીને સૂવાડવું. પાછું રાતમાં એક
વખત પેશાબ કરવાને ઉઠાડવું. પેશાબ કરે અગર નહીં કરે પણ તેવી
ટેવ ખડયા સાડ મુદામ ઉઠાડી પેશાબ કરવા બેસાડવું. તેમ કરવાથી
ટેવ પડી જાયછે એટલે બચ્ચું પોતાની મેળે જગીને પેશાબ કરેછે.
માંસાદારી હોયતો થોડા દિવસ ચોસ આપવું બંધ રાખવું. બચ્ચાને

પીડપર નહીં સૂતા દેતાં પડખે સૂતાડું. રાત્રે તેને બહુ પાણી પીવા નહીં દેવું.

રાતમાં બિછાનામાં પેશાબ કરી દેવાની જોને આવડત હોય તેવા બચ્ચાના બિછાનાપર “આઈઝ કસેથ” ની એક નાની ચાદર નાંખવી. એટલે જોઈડું ગાદી બગડશે નહીં. જો જોઈડું ગાદી બગડેલાં હોય તો સવારમાં તે વાળીને મૂકી નહીં દેતાં તડકે સૂકવવા મૂકવાં.

શીઆળામાં બચ્ચાના હાથ, પગ તથા હોઠ ફાટી જાયછે તે માટે તે ભાગપર ગ્લીસરીન બે ત્રણ વખત લગાડવું અગર મલાઈ એપડવી, એરંડીંગ તેલ લગાડવું, થીન્જેલું ઘી આપડવું; અગર કોકળનું તેલ લગાડવું.

શીયાળામાં શરીર
ડું ફાટવું.

બચ્ચાની બાબતમાં માએ ડાક્ટર તરફ શી રીતે વર્તવું ?

તેના પર પૂર્ણ ભરોસો રાખવો. ભરોસા વિના કાર્ય સીધી થતી નથી. રોજ રોજ જુદા જુદા વૈદ અને ડાક્ટરો પાસે ભટકવું નહીં. જો દવાથી શુશુ નહીં થાય તો ધીરજ રાખવી. કહેવત છે કે “ દુઃખ આવે ઘોડાને વેગે અને જાય ફોડાને વેગે ” અને કેટલાંક દરદ તે પોતાની મુદનેજ મટેછે. બહુ ટેકાણે ભટકવાથી કોઈવાર ફાયદો થાયછે પણ ધણીવાર નુકસાન થાયછે. એકંદર બધી મુદતનો સર્વોચ્ચ કરશો તો ધણી વાર માલમ પડશે કે એક પાસે બળગી રહેવાથી જે કાળ આરામ થતાં લાગે તેના કરતાં ઘણા પાસે જતાં વિશેષ લાગેછે. યાદ રાખવું કે ભટકવાથી વૈદનું ચિત્તરોગી ઉપર એટલું નથી. જેમ તમને તેના પર પૂર્ણ ભરોસો નથી તેમ અરસપરસના નિયમ પ્રમાણે તે તમારી પર ભરોસો રાખવો નથી. તેથી છેવટ નુકસાન તમનેજછે. બીજા ડાક્ટર કે વૈદની સલાહની જરૂર જણાય તો તમારા હમેશના ડાક્ટર ની મારફતજ તેની સલાહ લેવી. તેમ કરવાથી સૌને સંતોષ રહેશે. તેને હમેશ સાચી અને સ્વચ્છ વાત કરવી. નેક બીના સિવાય બીજું કહેવું નહીં. કહેવામાં વધારે ઓછું કરવું નહીં. મીઠું મરચું મેળવવું નહીં. થોડું હોય તેને મોટું કરી બતાવવું નહીં. કશી વાત ઝૂપાવવી નહીં. ક્ષુદ્રક બીના પણ કહ્યા વગર રહેવી નહીં. તે ઉપરથી કેટલાક રોગનો નિર્ણય થઈ શકેછે. તમને હલકી બાબત લાગતી હશે પણ તે મહત્વની નીવડી આવેછે. દરદ શરૂ થયાનો વખત બરાબર બતાવવો. ટાઢ આવી હોય તો તેની ખબર કહેવાને ચૂકવું નહીં. આમડીપર પરસેવો વળેછે કે નહીં, કાંઈ પૂટી નીકળ્યુંછે કેમ, તેનો તપાસ રાખવો.

વૈદ અગર ડાક્ટર
તરફ દેખ વર્તવું.

પેશાબ અને ઝાડો થયાની, તેની સંખ્યાની, તેના દેખાવથી વાકેફ થઈ ખબર આપવી. એક વખતનો પેશાબ ઝાડો તેની નજરે કરવો. આવી બધી બાબત ઉપર માએ ધ્યાન આપવું; અને માએ પોતેજ ડાક્ટરને જાહેર કરવું. નોકર ઉપર ભરેસો રાખવો નહીં.

દરદ પાથ કે તન-
ત તેની સલાહ
લેવી.

વૈદ અગર ડાક્ટરને અનેક દરદી જોવા પડેછે. તેથી તેનું લક્ષ વહેંચા-
યવું હોયછે. માટે તેને હકીકતથી વાકેફ કરવા તથા તે જે જે સૂચ-
નાઓ કહે તે સમજી લઈને પાળવાનું ખાસ કામ માનું છે. તેને બનતા
સુધી સવારમાં જોલાવવો. અગર સવારમાં દરદી બચ્ચાને તેની પાસે
લઈ જવું. જે રાત્રે અગરબીજે હરકોઈ વખતે બીમારી થઈ હોય તો
તે વખતે તેની સલાહ લેવામાં ગફલત કરવી નહીં. તે કામ મુલતવી
રાખવું નહીં. દરદને ઊગતું ડાંભવું.

ડાક્ટરના નામથી
બચ્ચાને કરાવવું
નહીં.

ડાક્ટર તરફ મગતા થાય તથા પ્યાર ઊપજે તેવી વાત બચ્ચા
પાસે કરવી. બચ્ચાને એમ લાગે કે તેને આરામ કરનાર તે છે. બચ્ચા-
ને વૈદ અને ડાક્ટરનાં નામ આપીને બીવરાવવા અને ડરાવવાનો રી-
વાજ રાખતો નહીં. તેમ કરવાથી તેના વિષે તેને અભાવ ઉત્પન્ન
થાયછે. તે આવે એટલે શેવા માંડેછે. બરાબર તપાસ કરવા દેતું ન-
થી અને ઘણી વિપત્તિ પડેછે.

બચ્ચાને ગીચેના બાધિમાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવાથી ફાયદો થાયછે.

કયા દરદમાં બાળક-
ને પાણીમાં બેસા-
ડવું.

૧ આંચકી. ૨ ચૂંક, બ્યારે છોકરું રાડો પાડે તથા પગ પેટ-
પર ખેંચે. ૩ દાંત ફૂટતાં બેચેનપણું. ૪ પેટમાં વાયુનો ભરાવો.

બચ્ચાને પાણીમાં બેસાડતા પહેલાં તપાસ કરવો કે તે બહુ ગરમ
અગર બહુ થંડું નથી. તેમ તપાસ નહીં રાખવાથી વખતે પાણી બ-
હુ ગરમ હોય તો અકસ્માત થાયછે. પાણીની ગરમી સહન થાય અને
માફક આવે તેવી જોઈએ. જે તેમાં થંડું અગર ગરમ પાણી ઉમેરવાનું
હોય તો એક પડખે છેટેથી ઉમેરવું. બહુ કરી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ પાણી-
માં બચ્ચાને રહેવા દેવું. તેને ગળા સુધી પાણીમાં રાખવું. પાણીમાં-
થી કાઢ્યાબાદ ઝડપ અને સંભાળથી શરીર લૂછી નાખવું; અને પર-
સેવો લાવવો હોય તો બનાત ઓરાઢી સૂવાડી દેવું.

શેક કરવાની રીત.

શેક:—ખહારથી શેક કેટલીક રીતે થાયછે. ૧, મીઠાને શેકીને તેની
પોટલી ભરીને શેક કરવો. પેટમાં દુખતું હોય તો આ શેક ઠીક પડે
છે. ૨, સ્પર્શની થેલી તૈયાર આવેછે તેમાં ગરમ પાણી ભરી તે વતી
શેક કરવો. ૩, કાચની બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તેથી શેક થઈ

શકે છે. ૪ મરમ પાણી કરી તેમાં ફલાલીન બોળી નીચોવીને તેની વરાળનો શેક થાય છે. ૫ દેવતા અથવા દીવા પર પાન ઉનાં કરી તે વતી શેક થાય છે.

ચોટીમ કેમ કરવી:—બીકળતું પાણી એક વાસણમાં લઈ તેમાં પાઉંના ગરબના કડકા નાખવા, અને ઉપર વાસણ ઢાંકી દેવું, થોડી વારમાં તે કડકા પાણી ચૂસીને નરમ થઈ રહેશે. એટલે ઉપરનું પાણી કાઢી નાંખવું, અને તે નરમ ભાગને ૧ ઈંચ જડાઈ પ્રમાણે કપડા ઉપર ચોપડવું અને તેની કોર વાળી લઈને લગાડવું. અથવા ધઉંનો આટો લઈ તેમાં બેઘતું પાણી મેળવીને તેને સગડી ઉપર મૂકી હાલવવું, પાણીનો વિશેષ ભાગ બળી જઈને નરમ થઈ રહે એટલે ઉતારી કપડા પર ચોપડવું અને અંગ પર લગાડવું.

રાઈનું પલાસ્તર બનાવવામાં પ્રથમ રાઈને વાટી અગર ખાંડીને તેનો લોટ એક વાસણમાં લઈ, તેમાં પાણી ઉમેરી નરમ થાય એટલે કપડા ઉપર ચોપડવી. જીણા કપડાની બેવડમાં રાઈ રહે તેમ કરવું. તે બચ્ચાથી માત્ર પાંચ દશ મીનીટથી વધારે સહન થતું નથી.

અકસ્માત.

બચ્ચાની આંગળી કપાય અગર બીજે એવો સારો જખમ થાય તો તે જખમમાં કાંઈ રેતી, કાચ વગેરે બાહ્ય પદાર્થ હોય તે કાઢી નાંખીને તેના ઉપર કપડું વીંટી લેવું. તે જખમના લોહાથી તે કપડું ભીંજાવેલું હોય તો બસ છે. લોહી નીકળતું નહીં હોય તો કપડું પાણીમાં ભીજવીને લગાડવું. કપડું લગાડવાની પહેલાં તે જખમની બે બાજુ ભેગી રાખવી, જે જખમમાંથી બહુ લોહી વહેતું હોય અગર જખમ જડો અને જેખમ ભરેલો હોય તો ડાક્ટરની સલાહ લેવી. જખમમાં લાગલો જ સિંદૂર, તમાકુ, રાખ ભરવાં એ ચાત્ર ખોટા છે. તેથી જખમને પાકવાને કારણ મળે છે. તેવા પદાર્થ નહીં ભરવાથી જખમની બંને બાજુ તૂટત સંધાઈ જાય છે.

જે કોઈ જખમમાંથી બહુ લોહી નીકળતું હોય તો ડાક્ટર આવે ત્યાંસુધી તે ભાગને તાણીને બાંધી રાખવો, અગર દાબી રાખવો અને લોહી નીકળતું અટકાવવું. જે થોડું લોહી નીકળતું હોય તો તેના ઉપર થંડું પાણી રેડવાથી તે બંધ થઈ જશે.

જે બચ્ચાને પડી જવાથી કે ધક્કો લાગવાથી મુંઠ થા વાગી છે-

જખમની માવજત

ડાક્ટર મળી શકે તે પહેલા થું પરડું.

મુંઠવાની માવજત

લાય તો માખણ, સાલીડ ઓઈલ અથવા એરંડીઈ તે ભાગપર લગાડવું. અથવા આકેનપેપર, કે બ્રાંડી અને કે પાણીમાં ભીજવીને તે ભાગ પર લગાડવો. સૂકાય એટલે ફરી ભીજવવો.

ટ્રિક્ચર આર્નિકા આર્કિસ ૧ } નિશ્ચકરી વાગેલા ભાગપર લગાડવું.
પાણી. , ૭ }

છોલાયજા ભાગપર ગૂંદર લગાડેલો કાગળ ચોદવાથી બે ત્રણ દિવસમાં આરામ થાયછે.

અચ્યું બે શુભળા-
ય તો શુ કંડુ.

અચ્યું પડી જવાથી અગર ચક્રર આવવાથી બેશુદ્ધ થયું હોય તો તે માટે યોગ્ય સલાહ સારૂ ડાક્ટરને બોલાવવો. દરમીયાન તેને સૂવાડીને ગળેથી તથા છતોપર કપડાં બાંધેલાં હોય તે છોડી નાખવાં. તેને પવન નાખવો. બારીબારણાં ઉઘાડી નાખવાં. તેની આસપાસ ભીડ કરવી નહીં. મોઢા પર થંડુ પાણી છાંટવું.

ભુક્ષ શુક્રથી ઝેરી
પદાર્થ ખાવામાં ન-
હો આવે તેથી સા-
વચેતી રાખવો.

કેટલીકવાર ભૂક્ષ શુક્રથી અચ્ચાના ખાવામાં ઝેરી પદાર્થ આવી જાયછે. ચોપડાની ઝેરી દવાની શાંશી પીવાની દવા સાથે પડી હોયતો તેમાંથી આવે અકસ્માત થાયછે. બાળાગેળીની દાખડા અચ્ચાને રમવા આપવાથી કોઇવાર તે ઉઘડી જઈ અને તેમાંથી કેટલીક ગોળી અચ્યું ખાઇજવાથી જોખમમાં આવી પડેછે. માટે એવા ઝેરી પદાર્થ છોકરાના હાથમાં નહીં આવે તેમ કરવું. ચોપડાનાં અને પીવાની દવા સાથે રાખવી નહીં. દવા પાવાપહેલાં હમેશા તે જર ચો-ડેલી ચાઠી બાંચો જોવી અને ત્યાર પછી દવાનો ઉપયોગ કરવો. દીવા સળીની દાખડા અચ્ચાને રમવા નહીં આપવી. કેમકે તે ઝેરીછે તેટલું જ નહીં પણ તે સળગી ઉઠવાથી જોખમ થઈ પડેછે.

પહેરેલાં કપડાં સળ-
ગી ઉઠે તો શુ કર-
વડ.

કોઇ અચ્ચાનાં કપડાં એકાએક સળગે તો તેને જમીનપર સૂવાડી કાંઈ વડાં કપડાં, શેત્રજી, ગાંઘાંચો જે હોય તેમાં લપેટવું અથવા રોળવું. ભડકાને દવા પહોચતી બંધ થાય તો તે એકદમ ઓલવાઈ જાયછે. અર્થાત્ સળગેલાં કપડાંને દાળી અને ઢાંકી દેવાથી તરત યુક્તાઇ જશે. ફક્ત સમય સૂચકતાની જરૂરછે. અચ્ચાને કદી દીવા કે દેવતા સાથે રમવા દેવું નહીં. છતી અને પેટપર દાઝવાથી પગ કે હાથપર દાઝે તેના કરતાં વધારે નુકસાન થાયછે. દાઝવાથી મોટા કરતાં નાના, ખાળકને વિશેષ જોખમ લાગે છે.

દાઝ્યાં પછી ઈલાજમાં બળેલા ભાગ ઉપર ઘઉંનો આટો છાંટી દેવો. તેમ નહીં તો સ્નાદો મીણુ અને તેલનો મલમ લગાવવો.

“ ક્યારન ઓઈલ ” (ચૂનાનું પાણી અને અળશીનું તેલ સરખે ભા-
જે મેળવીને) લગાડવાથી જલદી આરામ થાયછે. દાઝેલા ભાગ ઉપર
ફક્ત રૂના પેલ કરીને મૂકવાથી પણ ઠીક રહેછે. તેમાંથી પર થાય
અગર બાસ આરે ત્યાં સુધી તે ખસેડવું નહીં. આ જખમને રોજ ન-
હીં પણ એકાંતરે પટ્ટી મળે તો ખસછે. જેમ અને તેમ જખમને ધોવો
નહીં અને પાણી અડાડવું નહીં. જખમ અગર ચાંદાને ધોવાથી તેને
રૂઝાવવામાં વિલંબ લાગેછે. પટ્ટી ખસેડીને જખમ સાફ કરી બીજી મુકવી.
જખમ વાસ માટે તોજ ધોવો.

બચ્ચાંની આંખમાં ચૂનો પડે તો જેમ અને તેમ જલદી બધો ચૂ-
નો એક પીછાથી, અથવા કાગળની વાટથી અથવા અંગરખાની ક-
સથી આંખમાંથી દાઢી નાંખવો. તે કાટચાળાદ એક ભાગ શરકો અ-
ને ત્રણ ભાગ પાણી મેળવી તે વતો આંખને પા કલાક સુધી ધોવી.
જોસાનું કાંઈ પાણી આંખમાં પણ જવા દેવું. શરકાથી ચૂનો પીગળો
બપોળે ત્યારબાદ એરંડીઆ અગર મીઠા તેલનાં ટીપાં આંખમાં મૂકી
ઉપર એક પડદો ધોવાં લેવો. આ પ્રમાણે તરતજ કરવામાં નહીં આવે
તો આંખને નુકસાન પહોંચી બપોળે.

આંખમાં કણું પડે તો અંગરખાની કસવની. પીછાથી અગર ક-
પડાની વાટથી તેને કાઢવું. કેટલાક આંખમાં જીભ ફેરવીને કાઢેછે. જો ક-
ણુ દેખાતું નહીં હોય તો ઉપત્રી પાંપણુ ફેરવી જતી, અને નાંચલી
પાંપણુ નીચે ખેંચીને જોવું. કણું કાઢ્યા પછી આંખો બંધ કરીને થોડો
વખત પડદો રાખવો. જો કણું આંખમાં ખૂંચી ગયું હોય તો હોશિયાર
ડાક્ટરની જરૂર પડશે.

ખાતાં દોળીઆ કે બીજા પદાર્થ ગળામાં અટકી જાયતો ગળામાં
એકદમ આંગળી નાંખવી, અને જો તે ખોરાક હોય તો આંદર ઢકેલી
દેવો. પણ બીજો કોઈ પદાર્થ હોય તો આંગળી વતી બહાર કાઢવો.
તેમ બની નહીં શકેતો બચ્ચાને ઊંધું કરી પાંઠ અગર છાતી થાપડવી.
તેથી પણ નહીં નીકળે તો ગળામાં આંગળી ધાલી ઊંચટી કરાવવી.
નહીંતો દાકતરને બોલાવવો.

બચ્ચાને ગાંડું (દડકાયું) ફૂતરું મિલાડી અગર શીયાળ કરડવાથી જે
હડકવા પેદા થાયછે તેનો ઇલાજ આજસૂધી મળી આવ્યો નથી. તેનાથી થ-
વું મૃત્યુ બહુ દુઃખદાયક હોયછે. તેને અટકાવવા માટે કરડવા પછી

આંખમાં ચૂનો કે
કણું પડે તો શુ
કરવું.

ગળામાં કાંઈ પદાર્થ
રખ અટકે તો તરત
શુ કરવું.

હડકાયું ફૂતરું કર-
ડે તો તરત શુ ક-
રવું.

તરતજ કાસ્ટીક જખમની અંદર સારી પેટે ફેરવી તેને બાળી દેવો. કાસ્ટીકની સળી હાજર નહીં હોયતો નાઇટ્રીક આસિડ અગર તપેલા ખીલાવતી તે ભાગ બાળવો. તેમ કરવામાં બહુ વાર લાગે તો પછી કશે ઈલાજ કામનો નથી.

મધમાખી કરડે તો
શુ કરવું.

બચ્ચાને મધમાખ અગર ભમરી ડંખે તો ડંખ દેખાતો હોયતો કાઢી નાંખવો. બાદ તે ભાગ પર લાઇકર પોટાસ લગાડવું. જ્યારે સોજો ચઢી આવે ત્યારે ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

અફીણ અથવા બા-
ળગોળી વિરોધ
ખાવામાં આવેલ
થ તો શુ કરવું.

બચ્ચાના ખાવામાં વધારે બાળગોળી અગર અફીણની કાંકરી આવે તો તરતજ ડાક્ટરને બોલાવવા મોકલવું દરમીયાન એક ચમચી રાઈ-નો બ્રૂકો પાણીમાં મેળવી પાઈ દેવો એટલે ઊલટી થશે. ખુબ ગરમ પાણી પીવા આપીને વારંવાર ગળામાં આંગળી અગર પીછું ઘાલી ઊલટી કરાવવી. બચ્ચાને ઊંઘવા દેવું નહીં. તેને ફેરવવું. ચલાવવું, હળખાવવું, હાકો મારવી, પીઠ અને કૂલા થાબડવા, ચંદુ પાણી મો-ઢાપર છાંટવું. વારાફરતી થંડા અને ગરમ પાણીમાં તેને બેસાડવું.

ધંતુરના ઝેર માટે
શુ કરવું.

ધરના આંગણમાં ધંતુરાનું ઝાડ રહેવા દેવું નહીં. કેમકે બચ્ચા રમવામાં તેનાથી ખાઇ જાય છે. તે ખાવામાં આવ્યાં હોય તો ડાક્ટરને બોલાવવો. તે દરમિયાન ઊપર કહ્યા પ્રમાણે ખુબ ઊલટી કરાવવી, પાણી છાંટવું અને તેજ ઉપાય યોજવા.

નાકે અથવા કાનમાં
કોઈ પદારથ જાય
તો શુ કરવું.

વાત્ર, ચણો કે ચણોઠી નાકમાં પેશી જાયતો ડાક્ટર પાસે લઈ જ-છ તે કઢાવવું. તમે કાઢવા જશો તો કદાચ વધારે અંદર જવા દેશો. તેમજ એવો પદારથ કાનમાં પેસી જાય તો ડાક્ટર પાસે લઈ જઈ કઢાવવું. પાણીની પીચકારી કાનમાં મારવાથી તે બહાર નીકળી આવે છે. જે કાનમાં પદારથ ગયો હોય તે કાન નીચે રહે તેમ બચ્ચાને એક પડખે સૂવાડી બીજા ઉપરના કાન પર થપડ લગાડવાથી તે પદારથ બહાર નીકળી પડે છે.

કાનમાં જીવડું જાય
તો શુ કરવું.

જો કાંઈ જાયતો જીવડો કાનમાં પેટો હોયતો જે કાનમાં જીવડો મ-યો હોય તે કાન ઉપરની બાજુ રાખી બચ્ચાને સૂવાડવું, અને તે કાન-માં તેજ અગર ગરમ પાણી ભરવું એટલે જીવડું બહાર નીકળી આવશે.

શીકકો વીગરે કાંઈ
મળી જાય તો શુ
કરવું.

ગોળી, સિકકો, કાચનો કડકો કે એવો બીજો પદારથ બચ્ચું મળી જાય તો એક બે દિવસ તેને હમેશનો ખોરાક ખાવા દેવો. બાદ એ-રંડીઆનો જીલાય આપવો.

ભાગ ૩ બે.

ત્રીજી અવસ્થા; કૌમારાવસ્થા. (Boyhood and girlhood)

(દશ વર્ષથી સોળ વર્ષ).

સુમારે દશ વર્ષે બચપણની સ્થિતિ ઉલંઘી કૌમારાવસ્થામાં દાખલ થવાય છે.

નહાવું.

કૌમારાવસ્થામાં દરરોજ નહાવાની જરૂર છે. દરરોજ સવારમાં નહાવું એ સુખકારક અને તંદુરસ્તી વધારનાર છે. જેની ત્વચા સ્વચ્છ નહીં હોય તેનાથી નીરોગી રહેવું મુશ્કિલ છે. ત્વચા ઉપર મેલ એકઠો થવાથી તેનાથી લોદ્ધીને આફ કરવાની દૂરજળાળખર ખતરી શકાતી નથી. શરીર પરના મેલથી જીવાતની ઉત્પત્તિ થાય છે. ત્વચા સાફ નહીં રાખવાથી એપી રોગ જેવા કે તાવ, શીળી વગેરે થવા વિશેષ સંભવ રહે છે. શરીરને સાફ રાખવું એ તંદુરસ્તીને અવશ્યતું છે.

વળી નહાવાથી કેટલો આનંદ અને સુખ થાય છે, શરીર કેવું તાજુ, હલકું સ્ફુરતાવાળુ લાગે છે. આળસ કેવું નાસી જાય છે. કામ કેવું ઝટ થાય છે, અચવ કેવા ચપળ રહે છે અને એકંદર કેવું સુંદર લાગે છે. શરીરમાં સ્નાનથી જનલું બમણું જોર હોય એમ લાગે છે. નહાવું એ સદૃશ્યસ્થાઈની એક ખાસ નિશાની છે.

મેક્કા લોક પોતાને અહિત કરતા છે એટલું જ નહીં પણ બીજાને પણ નુકસાન કરતા છે. તેમની આસપાસના લોકોને તેમને લીધે એપીરામ થવાની વકી રહે છે.

શરીરના જે ભાગ કપડાથી ઢાંકેલા રહે છે તેને બીજા જે ખુલ્લા રહે છે તેના કરતાં ધોવાની વિશેષ જરૂર છે. કારણ કે ત્યાં હવા નથી પહોંચતી અને મેલ એકઠો થાય છે. ખુલ્લા રહેતા ભાગોને વાતાવરણ સ્વચ્છ અને તાજ રાખે છે.

નાનપણથી નહાવાની ટેવ પડવાની જરૂર છે. એવી આદત રહેવાથી તે શરીરનું એક સ્વાભાવિક કાર્ય થઈ પડે છે. આવી ટેવના આદમીને એક દિવસ નહાવાનું નહીં મળે તો તેને ઘણું બેચેન રહે છે. એક વખત ખાતાનું મૂકવું અને નહાવું છોડવું એ બરોબર થઈ પડે છે.

નાવાથી સ્વચ્છતા રહે છે. રોગ અને દેકું જે અનિયમ સંજોગ આવે છે.

મેક્કા લોકથી થતું નુકસાન.

નહાવાની રીત

નહાવા માટે એક ખાસ ઝોરડી હોય તેમાં તદ્દન કપડાં કાઢીને નહાવું. અથવા એક નાનું ચંચીઉ શરીરે રાખ્યું હોય તો ચાલશે. ઝોરડીનાં કમાડ બંધ હોવાથી પવન આવતો નથી તેમજ બીજું કોઈ જોઈ શકતું નથી. તેથી મોકળા દિલથી નહાઈ શકાય છે. આપણા લોકો ખુસલા ફળીઆમાં અથવા અગાશીમાં નહાય છે. તે બંને રીતે હરકત કરતા છે. વળી કેટલાક તો નહાવાને વેઠ સમજે છે. બાહ્યો જમને જમવાની વખતે એક અગર બેઠું વખત નહાવું પડે છે તેતો માત્ર લોટો અગર બે લોટા પાણી શરીર ભીનું થવા માટે રેડે છે, અને ભીને અથવા અર્ધે સૂકે શરીરે અમેટીઉ પહેરી લે છે. તેમ કરવાથી શરીર સ્વચ્છ થવાની વાત એક બાબુએ રહી પણ શરીરને શરદી પહોંચવાથી કોઈવાર તાવ, શ્વેત વગેરે પેદા થાય છે. નહાવાની ઝોરડીમાં પાણીની કુંડી, લોટા, સાબુ, બડા મોટા રૂમાલ અને બદલાવાનાં કપડાં જોઈએ. પ્રથમ સાબુવતી હાથ ધોઈને માથા તથા મોઢાપર પાણી રેડવું અને સાબુ લગાડવો. તેને પાણીથી ધોઈને પછી શરીરના બીજા ભાગ-પગ, આંગળાં ઇત્યાદિને સાબુ ઝોળવો અને પાણીથી સાફ કરવાં. આંગળાંની વચ્ચે ધોવા ચૂકવું નહીં. એ રીતે સાબુથી તમામ શરીર ધોવાય છે. મસ્તકપર, પેટપર અને કમરપર ઉભેથી પાણીના લોટા રેડવા. ત્યારબાદ રૂમાલવડે ઉપરથી તે નીચે લગી તમામ શરીર ધસીને લૂછી નાખવું. આંગળાંની વચ્ચેમાંથી પણ લૂછવું. પછી કપડાં પહેરી લેવાં. નહાવામાં દશ મિનિટથી વધારે વખત રોકવો નહીં. ઝડપથી નહાવું. શરીર પલાળીને ધણો વખત બેસી રહેવું નહીં. છોકરાએ પોતાના મસ્તકના વાળ હમેશા ધોવા. છોડીઆ જેને લાંબા ચોટલા હોય તેણે અઠવાડીયામાં એક વખત કેશ ધોવા.

નહાવાનો ખરો હેતુ સમજીને નહાવામાં આવેતો બેશક સુખ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે. જો તેને માત્ર વેઠ સમજવામાં આવે અને તેની બે દરકારી રહે તો સુખ બાબુએ રહી કેટલીકવાર દુઃખ માત્ર થાય છે.

નહાવામાં ચંકુ પાણી વાપરવામાં આવેતો સુખાકારી છે. શીયાળામાં જરા ગરમ પાણી હોયતો બસ છે.

તરવું:—છોકરાંને તરતાં શીખવવાની ખાસ ભલામણ છે. તરવાથી ખુશનુમા કસરત મળે છે. તેનાથી છાતી વિસ્તાર પામે છે. પાચનક્રિયા વૃદ્ધિ પામે છે અને શરીરના ધણા રનાયુ પ્રદુર્લભ થાય છે. તેનાથી

નહાવા માટે થંકુ પાણી સારું.

શરીર તાજુ અને કૌતવવાન થાય છે અને શરીરને શરદી થવાની વધી કમી થાય છે. તેનાથી હીમત ગુસ્સો અને સ્વભરોસો આવે છે. જે આ સમુદ્રથી જગતમાં ઉપયોગી છે. તરતાં આવડવાથી કેટલાક ક્યાર મનુષ્યના બનનો પોતીકા અગર પારકાનો જમાવ થાય છે. આ કાંઈ નાનીસુની વાત નથી. પાણીમાં તરવાથી ઘણી ગમત અને આનંદ થાય છે.

છોકરાના જેટલીજ છોકરીને પણ તરતાં શીખવવાની જરૂર છે. તેને પણ તેટલોજ આનંદ, તેટલીજ ગમત અને સરખાજ કસરત મળે છે. છોકરા ને છોડીએ તરતાં શીખવું એ કેળવણીનો એક ભાગ સમજવો.

કાંઈને પાણીમાં તરવું માફક આવતું નથી. પાણીમાં તર્યા પાદ જો થંડી અને શરદી લાગે. જે શરીર નરમ અને ગુસ્સા વગરનું રહે, ચહેરો ફીકો અને નખ કાળા રહે તો તરવું માફક નથી એમ સમજવું.

જેને માફક આવે છે તેને તરો રહ્યા પછી શરીર તાજુ સ્ફુરતાવાળુ લાગે છે અને ગરમ તથા પુરતીદાર થાય છે.

પાણીમાં પડ્યા પહેલાં શરીર કેવળ થંડું નહીં જામ્યો. થોડું સપાટામાં ચાલવાથી બદન ગરમ થાય એટલે પાણીમાં પડવું.

મીઠા પાણી કરતાં દરીઆના ખરો પાણીમાં નહાવાથી શરીરનું જેર, તંદુરસ્તી અને સ્ફુરણ બધાં જ થાય છે. તે વખતે દરિઆનાં ચોખી હવાની લહેરોથી શરીરને બમણો ફાયદો થાય છે. દરિઆના પાણીમાં નહાવાથી કેટલાક નાજુક અને દરદવાળા માણસોને અનોખ ફાયદો થાય છે. પાણીમાં તરવા માટે દિવસના નવ દશ વાગવાનો અને તે પછીનો વખત સારો છે. જમીને તરત નહાવા પડવું નહીં. પાણીમાં પડતાં મસ્તક તુરત લીજવવું. તે માટે એકદમ અંદર ધૂઈ પડવું અગર માથું અંદર ડૂબાવવું. પાણીમાં પા કલાક રહેવું. બહુ થાયતો અર્ધ કલાકથી વિશેષ રહેવું નહીં. વધારે વખત પાણીમાં રહેવાથી નહાઈ રહ્યા પછી જે ગરમાવો અને સ્ફુરણ આવે છે તે આવતાં નથી, અને ફાયદાને બદલે જેરફાયદો થાય છે. દરરોજ એકથી વધારે વખત પાણીમાં તરવા પડવું નહીં. નખનાં માણસોએ અઠવાડીઆમાં બે કે ત્રણ વખત નહાવું બસ છે. નાહી રહ્યા પછી અર્ધ કલાક ફરવા જવું. એટલે બોહી વરણી ફરશે અને ગરમી આવશે. કકડતા શીયાળાનો વખત મૂકી વરસનો બાકીનો વખત તરવા માટે અનુકૂળ છે.

કોકરવરણા પાણી (૬૦ થી ૯૦ ડીગ્રી) થી અને ગરમ પાણી (૯૦-

તરવાથી થતા ફાયદો.

કાણે તરત નહીં

દરિઆના પાણીમાં નહાવાથી વધારે ફાયદો.

વધારે વખત પાણીમાં રહેવું નહીં.

૧૦૦હીથી)થી કોઈ કોઈ દિવસ-અઠવાડીઆમાં એક વખત નહાવાય તો સાચું છે. ગરમ પાણીથી શરીર વિશેષ સાફ થાય છે. પણ તેનાથી યડા પાણીની માફક શરીરમાં સ્ફુરણ અને ગરમાવો આવવાને બદલે તે હીનું રહે છે. નબળા માણસો અને જેને થંડુ પાણી નહાવામાં માફક નહીં હોય તેણે ગરમ પાણીથી નહાવું.

નહાયા પછી કરવું.

નહાયા પછી ખેસી નહીં રહેતાં કામકાજ કરવું અગર ફરવું.

કેશની સંભાળ.

કેશની સંભાળ માટે બે બ્રશ બસ છે. તેમાં ચીકણા તેલ અને પોમેટમ નાખવાની જરૂર નથી. ફરતેજ તેને માટે ચીકણા પદાર્થ કેશની સાથેજ નૈવાર રાખ્યો છે. પાણીથી ભીજવી બ્રશવડે કેશ સાફ કરવામાં આવેતો બસ છે. ઝીણી કાંસકી કે ઝીણા દાંતીઓ વારંવાર લગાડવો નહીં. આ દેશમાં લાંબી ચોટલી અને ચોટલા હોય છે તેને માટે જડો દાંતીઓ વાપરવો. જૂ અગર ખોડો થયો હોય તોજ ઝીણા દાંતની કાંસકી વાપરવી. જરૂર જણાયતો કોપરેલ તેલ વાળમાં નાખવું. ઓરતોના લાંબા વાળ દરરોજ સાફ કરી શકાય નહિ, તેમાં કાંઈ સુગંધમય પાકું તેલ નાખતા રહેવું.

નહાવાની બાબતમાં ઉપરના નિયમો છોડરા અને છોડીઓ પાળે છે કે નહીં એ વિશે માંહે ખબર રાખવી.

કપડાં.

કેશની ગરમ કપડાંની જરૂર.

આપણા દેશમાં સૂતરનાં કપડાં પહેરવાનો ચાલ છે. તે સર્વ રીતે માટે ખેસે તેમાં જડાં પાતળાં હોય છે અને તે આ દેશની હવા માટે બરાબર છે. શીઆળામાં અને કાંઈ ભાગ ચોમાસામાં ગરમ કપડાંની જરૂર પડે છે. ગરમ કપડાંમાં ત્વચાપર ફૂલાલીન પહેરવી ઉત્તમ છે. ફૂલાલીનમાં એવો ગુણ છે કે શરીરની ગરમી બહાર જવા નથી પામતી અને બહારની હવા શરીરપર અસર કરવા નથી પામતી. તેથી ફૂલાલીન પહેરનારને બહારની થંડી શરદીની અસર સહજ થતી નથી. નબળી છાતીવાળા, સંધિવાયુવાળા અને અશક્ત માણસે બદનપર હમેશા ફૂલાલીનનું પહેરણુ પહેરવું જરૂરનું છે. સંધિવા માટે ઉગતું પાટલુત પણ જોઈએ. આપણા દેશમાં છાતી ઢાંકીને ગળા પર્યંત કપડાં પહેરવાનો ચાલ પસંદ કરવા જોગ છે. યુરોપિયનમાં સ્ત્રી અને પુરુષમાં છાતીના ઉપલા ભાગને જોઈએ તેટલું રક્ષણ કપડાનું હોતું નથી. શીઆળામાં માત્ર મોજાં પહેરવાની જરૂર છે. ધોતીઆં કરતાં સૂરવાલ, લેધો અગર પાટલુત પહેરવાનો

કપડાંથી શરીર ખરાબ થકાવું બાંધે.

ચાલ પસંદ કરવા જોગછે, કેમકે તે વધારે મજબૂતછે અને પગનું તેથી બરાબર રક્ષણ થાયછે.

યૂરોપિઅન લોકોમાં સ્ત્રીઓ શોભાને માટે કમરે પટા બાંધેછે તે ચાલ ધીકારવા જોગછે. કમર પાતળી ઠરાવવાના પેટામાં ફેટલાક રોગની ઊત્પત્તિ થાયછે. તેને લીધે શ્વાસ લેવામાં અડચણ પડેછે. સ્નાયુ નબળા પડેછે. પાચન ક્રિયા અને દસ્ત બરાબર થતા નથી. આ ચાલ અહણુ કરવા જોગ નથી.

સ્ત્રીઓને માટે કપડાની ભલામણ કરવામાં કમખા ચપટલે કાંચળીને બદલે ચોળી પહેરવાનો ચાલ વધારે સારોછે. પેટ, પીઠ અને છાતી ઢંકાય તેવું એક ટુંકી બાંહનું પહેરણ પહેરાય તો વધારે સારું. શ્રી-મંત્રોમાં ઘણુંજ પાતળા સાડીઓ જેમાંથી પીડ, પેટ, છાતીનો ભાગ સાફ નજરે આવેછે તે તંદુરસ્તીને માટે સારાં નથી. છાતીઓ માટે ટુંકી બાહની બંડી અગર પહેરણ ઓઢણી સાથે જરૂરનુંછે. ચોળીની બાંહ હમેશ કાણી પર્યંત હોવીજ જોઈએ. કમખા અગર ચોળી ઉપર પહેરણ પહેરવામાં આવે તો ચોળીની ખામી પૂરી પડેછે.

કાંચળી કરતાં ચોળી પસંદ કરવી.

ખોરાક.

આપણા દેશમાં બે વખત ખોરાક દિવસમાં લેવામાં આવેછે. છોકરાઓને માટે ત્રણ વખત ખોરાક જરૂરનો છે. સવારમાં એકલું દૂધ અગર દૂધ સાથે થોડી રોટલી આપવી. ત્યારબાદ ચાર કલાકે જમવાનું અને સાંજના છઠી આઠની વચ્ચે વાળુ કરવું જોઈએ.

આ અથવા કાફીની આપણા દેશમાં બહુ જરૂર નથી. તે બેમાંથી એક આપવું હોય તો આ પસંદ કરવા જોગછે. દરેક વખત આ કે કાફીની સાથે પુષ્કળ દૂધ આપવું. સારું. આ અથવા કાવો કરવાની ઘણાને ખબર નથી. તેઓ તેમનો ઉકાળો કરે છે અને ઘણા વખત પાણી તેની સાથે ચૂસાપર બળવા દેછે. તેથી આ અને બૂંદનો ફસ અને લેજત બળી જાયછે. પાણી ખુબ ઉકાળી તે દેવતાપરથી નીચે ઉતારતાં આ અગર બૂંદનો ભૂકો તેમાં નાંખી ઢાંકી દેવું. પંદર મિનિટ વીત્યા પછી તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવું.

ખોરાક ક્યારે અને કેટલીવાર લેવો.

ઉપર કહેલા ત્રણ વખતના ખોરાક સિવાય વચલા વખતમાં ખાવા દેવું નહીં. છોકરાઓને ખાખા કરવા મરજી થતી હોય તો તેનો અટકાવ કરવો. બહારની ચીજો લેઈ ખાવા માટે પૈસા આપવા નહીં.

વિશેષ ખાવા દેવું નહીં.

પૈસા આપવાથી મીઠાઇ, કાચાં પાકાં ફળ વગેરે ખાવામાં આવશે તે-
થી અળુર્ણ થશે અને જમવાનો અગર વાળુનો તાલ બગડશે. હો-
જરીને ખોરાક પાચન કરવા પછી બીજો ખોરાક આપવા પહેલાં વિશ્રામની
જરૂર છે. બૂખ કરતાં વિશેષ ખોરાકથી દૂનીયામાં વિશેષ હાની થતી
જેવામાં આવે છે. ફળફળાદિ જેમકે દાડમ, સફરજન, દ્રાક્ષ, બદામ. પરતાં
વગેરે કોઈ કોઈવાર આપવાં. ખોરાક જુદી જુદી તરેહનો આપવો.

કસરત.

હોકરીઓ માટે ક-
સરત.

હોકરા અને હોકરીઓ બંનેને ખુલ્લી હવા અને કસરતની જરૂર
હોય છે. આપણા દેશમાં હોકરાઓ તો બહાર ફરી શકે છે પણ હોડી
દશ બાર વર્ષની થાય એટલે તેને પરણવાનો કાળ નજીક આવે છે,
તેથી ધરમાં ગોંધાઇ રહેતું પડે છે. ગરીબ અને સાધારણ રથીતીની
હોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓને જોકે બહારની કસરત નથી તો પણ ધરમાં
કામ કાજ કરવાની, પાણી, દળણું કરવા અને વાસણ માંજવાની કસ-
રત મળે છે. પણ શ્રીમંતો માટે શું? તેઓ બહારની ચોખી હવાને બદલે
ધરની ઝેરી હવા ખાય છે. તેઓની હોકરીઓ અને ખોરતો કસરતને
બદલે આળસના પારણામાં ઝૂમે છે. તેથી તેમનાં શરીર નાજુક અને
નબળાં રહે છે. હમેશાં અળુર્ણ અને ઝાડાની કબજાતનાં ચૂરણ ચા-
લે છે. એક નીસરણી ચઢવી હોય તો હાંફે છે. બાળકને તેડી ચાલી શ-
કાતું નથી. જેમ શ્રીમંતની હોકરીઓ તેમ શ્રીમંતના કેટલાક હોકરા-
ઓને પણ તેમનાં માળાપ બહારજવા દેતાં નથી. રનાયુ, ફેફસાં વગેરે
આવયવો જેવાં યુરુષને છે તેવાં સ્ત્રીઓને પણ છે; અને તેમને યોગ્ય
કસરત અને ફળવણી આપવાની જરૂર છે. શ્રીમંતની હોકરીઓ તથા
સ્ત્રીઓને બીજી જાતની કસરત કરતાં આંચકો આવે તો તેમણે પોતાની
વાડીમાં ફરવું, દેવળની પ્રદક્ષિણા કરવી, અને ધરતું કેટલુંક કામકાજ
કરવું. ધરનો સરસામાન સાફ કરવો, કેટલાક પ્રકારની ધરમાં રમત
રમવી કે જેથી શરીરને કસરત મળે, જેમકે ગરબા ગાવા ઇત્યાદિ.

ચાલવાની કસરત
હિતમ છે.

પહેલા નંબરની કસરત ચાલવાની છે. ચાલવા અને દોડવાના જેવી
કસરત હોકરા અને હોકરીઓ માટે બીજી કોષ્ટ નથી. બહુ ચાકી જઈ
શક્તિ ઉપરાંત તેમ કરવાની ગતા છે. પણ જોઈએ તેટલી કસરત
ચોડાજ લે છે. હદ બહાર કસરતનો દાખલો મળવો સુરિકલ છે. પણ
જોઈએ તેટલી નહીં કસરતના દાખલા ઘેર ઘેર ગળી આવશે. છા-

કરાએ દરરોજ પાંચ સાત મૈલની કસરત કરવી જોઈએ. એકજ વખતે તેટલું ચાલવાની જરૂર નથી, પણ દિવસમાં ફરવાનો સરવાળો તેટલો થવો જોઈએ. ત્યારેજ શરીર સાં રહેશે. આ જગતનો પંથ બહુ વિ-કટ છે, અને જે તેમાં આપણે કંઈયું થઈએ નહીં તો નબળું મુશ્કિલ પડે છે. બહાર ફરવાથી છોકરાંમાં કેટલીક હીંમત અને હોશીયારી આવે છે. તેમને ચાલાશી અને ચતુરાઈ પ્રાપ્ત થાય છે. ઘરમાં પડી રહેલાં છોકરાં નાળુક, નખળાં, નાહિમતવાન, ખાયલાં અને બીકણુ નીવડે છે! બહાર ફરવા જેથી બીજી કસરત નથી.

ઘોડે બેસવાનું શીખવું એ છોકરાંને જરૂરનું છે. તેનાથી કસરત થાય છે તેમજ ચમત મળે છે. ઘોડે બેસવાથી કસરતની સાથે હીંમત આવે છે. પણ ચાલવાની કસરતની સાથે ઘોડે બેસવાની કસરત બરાબરી કરવા જોઈએ નથી.

ઘોડે બેસતાં આં-
વડું જોઈએ.

સવાર અને સાંજનો વખત દરેક રીતમાં ફરવાને માટે ઉત્તમ છે, અને તે વખતે બહાર જવા સૂકવું નહીં.

ગાડીમાં બેસીને ફરવાથી સ્નાયુને કસરત મળતી નથી. નાળુક, આ-જરો ને નખળા માણસે યોગી હવા મળવા સાથે ગાડીમાં ફરવા જવું. પણ સાબાં આદર્શોએ તો ચાલવું જોઈએ.

આજરોએ ગાડી-
માં ફરવા જવું.

રમત.

છોકરાંએ શું રમત રમવી સારી છે? ક્રીકેટ, ડોસીદો, નવનાગેલીઓ, આટાપાટા, ખેા, હુડતત, હલેસા ખેંચવા, બમચકરડું, ફુટબોલ, છડી, પટ્ટા, સુમદળ, નીખાલસ, ઢંડપીલવા અને બીજી કસરતની રમતો રમવી. આવી કસરતોમાં ગમત પડે છે, અને સર્વ સ્નાયુ કામમાં આવે છે. તેનાથી જાતી ખીલે છે, લોહી જોસખંધ ધમનિઓમાં ફરે છે, અને આખા શરીરમાં તંદુરસ્તી અને સુખનો પ્રસાર થાય છે. છોકરાંને જેમ ખૂબે તેમ મજબુત કરવાની કોશીશ કરવી. જે કૌનારાવસ્થામાં શરીર તરફ પૂરતું લક્ષ આપવામાં આવે તો જે ઘણાક નબળા નાળુક બદનના માણસો જેવામાં આવે છે તે કમી થાય. છોકરા અને છોડી-ઓનો દિવસનો કુવખત [ચાર કલાક] રમતમાં કાઢવો. જે પ્રથમ શરીર મજબુત હોય તો તેથી મનની તાકાદ પણ બળવાન રહેશે. વિદ્યાભ્યાસમાં તેવો આદર્શ આગળ પડશે. શરીર સાં હોય તો દરેક કામ સહેલાઈથી થઈ શકે છે. પરંતુ જ્યાં શરીરને એક બાળુએ મૂકી.

બહાર બહાર મકા-
રનો રમત રમવી.

મનની કેળવણીપર વધારે લક્ષ આપાયછે ત્યાં નયજા બાંધાના અ-
પકવવના લણેલા માણસ ઘણા મળી આવેછે.

છાતીના ફેફસાની
કસરત.

વાંસળી, પીપોડી, બ્યુગલ, શંખ કુંકવાથી ફેફસાંને નુકશાન થાય
છે. તેમને અયોગ્ય જોર પડેછે અને તેથી રોગ થાયછે. ફેફસાંને ગા-
વાની કસરત ખસછે. દરેક શારિરીક કસરતથી ફેફસાંમાં વધારે હવા
નળછે. હવા એ ફેફસાંનો ખોરાક છે. ગાવાથી ફેફસાંને કસરત મળે
છે, છાતી પહોળી થાયછે, અવાજ મોઠો થાયછે અને ઉચ્ચાર સુ-
ધરેછે. છોકરા અને છોડીઓએ મોઢે બોલીને વાંચવાની ટેવ પાડવી.
છોડીઓએ અવશ્ય ગાવા શીખવું જોઈએ.

નિરોગી શરીરની
ખુબી.

કસરતને લીધે બદન તાકાદવાન હોયતો જેમ મજબૂત કિલ્લામાં
દુશ્મન પ્રવેશ કરી શકતો નથી, તેમતેવા શરીરમાં વ્યાધિ પ્રવેશ કરી
શકતો નથી. જો કદાચ વ્યાધિ થાય તો જેમ મૂડીવાળો વ્યાપારી
કરજદારને દૂર કરેછે તેમ આ વ્યાધિને વેગજો કરેછે. શરીરનું સુખ
પહેલું મજબૂતામાં આવેછે તેમાં શું ખોટુંછે? શરીર સંપત્તિ આગળ
બીજી સંપત્તિ શા હિસાબમાં છે? ખરી ભૂખથી ખવાતા રોટલાના
સ્વાદ આગળ મંદાગ્નિમાં મિષ્ટાન્ન શું કામનાંછે? શ્રમથી પ્રાપ્તથ-
યેત્રી મીઠી નિદ્રા આગળ શ્રીમંતી પલંગોપર આગ્રહથી આલેલી અર્ધી
નિદ્રાથી શું શાન્તિ થાયછે? શરીર સાફ હોયતો સંસાર મીઠો લાગેછે.
શરીર નીરોગી તો સંસારનો ઉપભોગ લઈ શકાય છે. શરીર નહાઈ
હોયતો સંસાર કડવો થઈ પડેછે અને કશો ઉપભોગ લઈ શકાતો નથી.

શરીરશિક્ષા.

છોકરાને શારીર
શીક્ષાથી થતા જો-
રોપદા.

નિશાળે કેટલાક મહેતાજી વારંવાર સોટી મારવાની શિક્ષા છોકરાંને
કરેછે. તેમ નહિ થવા દેવા માટે દેખરેખ રાખવી. સોટી મારવાથી
છોકરાંના મન અને સ્વભાવપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. પોતાં
અને નરમ સ્વભાવનાં છોકરાં તેથી મભરાઈને નાઉમેદ થાય છે, અને
શીખવામાં તેથી બમણી ભૂલ થાયછે. સખત અને હઠીલા સ્વભાવનાં
છોકરાં તેથી જોર વધારે હઠીલાં અને હલકાં થાયછે. તેમને માસ્તર
તરફ પ્રીતિ અને બીકને બદલે ત્રાસ અને તિરસ્કાર બપજેછે. વારં-
વાર શીક્ષા કરવાથી છોકરાં શીખવાને બદલે ઠોઠ થતાં જાયછે. માર
પડવાથી તેમની નાણુક વૃત્તિ, ખીલતી ખુદ્ધિ કરમાઈને કઠોર થઈ
જાયછે. તેમની શક્તિ કમજોર પડી જાય છે. તેમનો ઉદ્ધાસ ખુઝાઈ

જાય છે, તેમજ ઉચ્ચ અટકી પડે છે. બીજાં છોકરાંના દેખતાં તેમને શિક્ષા કરવામાં આવવાથી પહેલો વખત તે શરમીદા થાય છે. પણ બીજી અને ત્રીજી વખત શિક્ષા થઈ એટલે શરમને બદલે કઠોરતા પેદા થાય છે. સુધરવાને બદલે તે બગડે છે. આગળ વધવાને બદલે પાછળ પડે છે. લાજવાને બદલે તે ભૂલે છે.

જેમ અને તેમ શરીરની સજ્જ કરવાનો ચાલ કમી કરવો. આ વાતની અધ્યાર તથા મહેતાજીએને ચેતવણી આપવી. સરકારી નિ-શાળામાંથી આ ચાલ ઘણે દરજ્જે નીકળી ગયો છે. પણ ગામઠી નિશા-ળામાં સોટી, ચીટીયાં અને થપડો મારવાનો રીવાજ ચાલે છે. કૂમળી વયના છોકરાઓ ઘણા અર્ધી જોવામાં આવે છે. કેળવણીનું બી અર્ધી રોપાય છે. બુદ્ધિની શક્તિઓનું ખોલી નીકળવું અર્ધીથી શરૂ થાય છે. માટે દરેક માબાપની ફરજ છે કે આવા અયોગ્ય અને આવચારી સાધનથી પોતાના બચ્ચાને થતા નુકસાનથી બચાવ કરવો.

શાળી શિક્ષાનો
ચાલ ગામઠી નિ-
શાળામાં છે.

મારવાની હકીકત કેવળ મહેતાજીને લાગુ પડે છે એમ નહીં, પણ માબાપો જે વગર વિચારે વાત વાતમાં વારંવાર છોકરાંઓને મારે તેમને પણ સરખે દરજ્જે લાગુ પડે છે. કાર્ત્તવાર મોટા ગુના માટે, ધાક ખેસાડવાને અને બીજાં છોકરાંને દાખલા માટે શરીર શિક્ષા કરવામાં આવે તો જુદી વાત છે પણ જો દરેક ગુના અને ચૂક માટે આવી શિક્ષા થાય તો તેની સારી અસરને બદલે માત્ર માઠી અસર થાય છે. છોકરાંની આડાઈ, હઠીલાઈ અને અટક્યાળું કરવાની ટેવથી મા-બાપનો મીઠાજ નય અને ગુસ્સામાં લાય ઉપાડાય એ નવાઈ જેવું નથી. તથાપિ દરેક બાળકમાં કેળવણીની જરૂર છે. છોકરાંને રીતસર કેળવવાં તેમ પોતાના પિતાને પણ કેળવી કળજ કરવા કોશીશ કરવી અવશ્ય છે. ક્ષમા કરવાનો ગુણ અમૂલ્ય છે.

અવિચારી માબાપ
બચ્ચાને વારંવાર
મારે છે.

બચ્ચાને ક્યારે
મારવું.

ઉદાહરણ, લાલચ, હેંસ, ઠપકાથી જે ચાનક મળે છે અને સુધારો થાય છે તે શારીર શિક્ષાથી થતો નથી.

ગામઠી નિશાળામાં જમીનપર ખેસવાની અને પાટલાપર ધૂળમાં લખવાની રીત છે તે હવે છેક નાશુદ થવા આવી છે, તોપણ જ્યાં હોય ત્યાં તેથી છોકરાંને દૂર રાખવાં.

ગરબી.

(આવો આવોરે શિખિએ આજ, ભરતજ ભરવાને, એ રાગ.)

ઓ અણુ સમજી માયાપ, શિશુને શિદ્ધ મારો? } એ ૨૬,
માયે આળક અસરાઈ, નહિં સુધરે યારો.

બાળક બિચારાં ગભરનાં દિલ, છે નિદોષ નિખાલસરે;

કુદરતિ પ્રેમે ભર્યા કાળજ્યાં, બહાલ થકી થાશે વશ—શિશુ. ૧

પ્રેમ મિઠાશજ ખરી મોહિની, સ્નેહ કરે સરદારીરે;

મારફાડના ઉપાય યોજે, અણુસમજી નરનારી—શિશુ. ૨

શાંત સરલ હેતાળ સ્વભાવે, જેવું મન જિતાયરે,

તેવું નિર્દય કડક સ્વભાવે, આળક કદિ ન વશ થાય—શિશુ. ૩

હસતું વદન મિઠાશ વચનમાં, રેમ રોફ એ જોડેરે;

ચુકમાં ગંભિર રહેરે ચાનક, દેતાં હુકમ ન તોડે—શિશુ. ૪

નરમ વચનનો ઠપકો ન્યારો, ગરમ વચનથી ચડતોરે;

શરમવડે શરમાવ્યા જેવો, અન્ય ઉપાય ન જડતો—શિશુ. ૫

ગંભિરતાનો ગૂણ કદી પણ, આવિ શકે ન ખરાડેરે;

ભાર બોજ રે'શે ન જરાજે, પ્રતિદિન રાડો પાડે—શિશુ. ૬

નરમ સ્વભાવે પોત્યા આળક, થાય મુંઝાઈ નિરાશરે;

બમણી જૂલ કરે ભણવામાં, જાય ઉડી ઉલ્હાસ—શિશુ. ૭

હઠિયાં આળક હક પકડીને, ઉલટાં હલકાં થાયરે,

પ્રેમ બીક બદલે ધીકકાર, અભાવે -હલ્ય ભરાય—શિશુ. ૮

નાજીક વૃત્તિ બુદ્ધિ ખીલતી, કરમાઈ થાય કઠોરરે,

અટકી પડે ઉલટ, મન શક્તી, થાતિ જાય કમજોર—શિશુ. ૯

અટક્યાણું આડાધ કુટેવો, જોષ મિઝાજ ન યોધએરે;

નિજ પિતાને પણ કેળવિને, કબજ રાખવો જોષએ—શિશુ. ૧૦

બીકે આળક બગડી જશે, ભયથી ભુંડા થાશેરે;

પછિ શરમાવ્યા નહિ શરમાશે, ચિતમાં કદી ન ચ્હાશે—શિશુ. ૧૧

રોજ રોજ ટોકણિથી થાશે, ટણક નફરતે પાછરે;

ભાડડિથી પણ પછિ ન દયાશે, હાથ ન રે'શે બાજી—શિશુ. ૧૨

રહ પાડિં ચિડ્યાધ મારતાં, ડરથી પ્રથમ દયાશેરે;

એવું પણ નિત નિરખિ નવાઇ-જશે, અસર ન થશે—શિશુ ૧૩
 મારફાડને માળ ધાકથી, શરિર સ્વભાવ બગડશેરે;
 કાયર કબજાખોર અનઅજ, બિકણ બાઇલા બનશે—શિશુ ૧૪
 માત પિતાને નિરખી નાસે, ત્રાસ પડે છે પેટેરે;
 સ્વાવજ સરપથિ દૂર રહે ત્યમ, ભાવે આવિ ન બેટે—શિશુ ૧૫
 તદન સ્નેહથી બગડયું ન સુધરે, બગડે લૂખાં લાડરે;
 પણ શરૂઆતથી આમ ઉછેરે, તો સુખમાં દિન કાઢે—શિશુ ૧૬
 ગાળા ભાંડે સાસુ બોલે, ના ફરમાન બનેછેરે;
 શ્રાપ રૂપ એવી હંદગિ, ફળ-ગાતપિના પામેછે—શિશુ ૧૭

શીઠ વ. યો.

કેળવણી.

છોકરીઓની કેળવણી છોકરાઓ કરતાં કાંઈ જુદી તરેહની બે-
 ઈએ. તેમની મેઠી ઉમરે તેમને બૈરાની અને માની ફરજ બજાવવાની છે.
 તેમને ધરના કામની માહીતીની પણ જરૂર છે. વિદ્યાભ્યાસ સિવાય ઘ-
 રમાં ચીજો જોઈ નીચી મૂકવી, સરસામાન ગોઠવવો, ધરને શોભા-
 વવું, રમકડાં તાલમેલથી મૂકવાં, બધી ચીજો સાફ રાખવી, નાના
 ભાંડરને રમાડવાં, અને તેની સભાળ લેવી, વાસણ માંજવાં, રસોઇનું
 કામ શીખવું, બિહાનાં ઉપાડવાં મૂકવાં, ઈત્યાદિ ધરનાં સાધારણ કામ
 શીખવાની આવશ્યકતા છે. તેની સાથે શરીરને બેઠેલી કસરત મળે છે.
 જે છોકરીઓ બેસી રહે અને પાણીનો લોટો માગીને પીએ તે મોટી ઉમરે
 ખરી બેસી અગર મા ધઈને તે હાલતનું ખરૂં સુખ ભાગ્યેજ ભોગવે.

છોકરીઓને કેવી રીતે
 બાળવણી કરવી.

હાલમાં જે શિક્ષણ છોકરીઓને નિશાળોમાં શીખવવામાં આવે છે તેમાં
 સુધારો અને વધારો કરવાની જરૂર છે. નીતિ, ભરત ભરતું, શીવતું,
 એટલું, બખીયા દેવા, ચિતરતું, ગાતું, વાગતું વગાડતું.† એવો તેમને

હાલમાંથી કેળ-
 વણીનાં સુધારા વ-
 ધારાની જરૂર.

† ગાવા અને વાગતું વગાડવાનો અપાર આહ્વાદ આપનાર હુનર આપણા
 લોકમાં ધણી નીચ પદ્ધતિએ પહોંચ્યો છે. અર્થાત્ તે માત્ર નીચ વેશ્યાદિ
 વર્ગમાં જોવામાં આવે છે. હંચી ધંકિતના લોકોની સ્ત્રીઓમાંથી તે નાપુદ
 થયો છે. એટલુંજ નહીં પણ તેને માટે તિરસ્કાર પેદા થયો છે. ગાયન જેવી
 અલૌકિક પ્રેમ આપનાર વસ્તુનો વધારે પ્રચાર સ્ત્રીઓમાં થવો બેઠેલો.

શીખવાની ખાસ ખાજનો છે. પણ તેમને ધરધંધા સંબંધી કામકા-
બનું પૂરતું વિવેચન શીખવવામાં આવતું નથી. આ ખામી કેટલેક દરજ્જે
ઘરમાં મા પોતેજ પૂરી પાડી શકે.

છોકરાઓ તેમજ છોડીઓને મનની કેળવણી કરતાં તનની કેળ-
વણીની વિશેષ જરૂર છે, એમ અવશ્ય સમજીને તેપર લક્ષ આપવું.

કેટલે છટે ચોપડી
રાખીને વાંચવું.

છોકરાં વાંચતાં હોય ત્યારે એક અગત્યની વાત માને યાદ રાખવા જોગ
એછે કે છોકરું ચોપડી છટે રાખીને વાંચે. આખથી ૧૦ થી ૧૨ ઇંચને
છટે ચોપડી રાખવી જોઈએ. તેથી કમી અંતરે રાખવી નહીં. ઘણાં
છોકરાંને ચોપડીમાં મોઢું ધાલીને વાંચવાની ટેવ હોય છે. તેથી આખને
તુકસાન પહોંચે, ને નજર ટૂંકી અથવા વાંકી થઇ જાય છે.

અભ્યાસ કરતાં ખ-
સો વખત બેસી ર-
હેવું નહીં.

છોકરાં વાંચતાં હોય ત્યારે માએ દેખરેખ રાખવી કે બધો વખત
તેઓ બેસીને વાંચ્યા નહિ કરે. જ્યારે અર્થ કરવા હોય, કવિતા ગો-
ખવી હોય, ફક્ત વાંચવું હોય, ઇતિહાસ કરવો હોય ત્યારે છોકરા
ઉભા રહી અગર આમથા તેમ આંટા મારીને તે કામ કરે તો વધારે
સારું. બેસી રહેવાથી શરીર અકડાઇને સુસ્ત થાય છે. ચાલવાથી કે ઉભા
રહેવાથી લોહી ખરાબર ફરે છે અને દુશીયારી આવે છે.

જેમબેસીને લખવું.

લખતી વખત છોકરાં કેમ બેસે છે તેપર માએ લક્ષ આપવું. ખૂરશી
ઊપર અગર જમીનપર બેસી અને મોઢા આગળ ટેબલ અગર સ્ટૂલ
અથવા ખાબઠ રાખવો એટલે સીધા બેસીને લખી શકાય. વાંકા વળીને,
નીચું માથું ધાલીને લખવાની ટેવ નહારી છે. તેથી ખરડા દુખી આવે છે
અને આખને ઈજા થાય છે.

રાતે લખવા વાંચ-
વાનું કમી રાખવું.

રાત્રે જેમ અને તેમ થોડું વાંચવાનો રીવાજ છોકરાંમાં હોય તો
સારું. પોતાનો પાઠ પણ દિવસમાં કરી લેવાય તો સારું. રાત્રે વાંચવું જોઈય
તો સારા દીવાના અજવાળામાં વાંચવું. નાની બત્તિના ઝાંખા અજ-
વાળામાં ચોપડીમાં મો ધાલી આંખો બેંચીને વાંચવું ન જોઈએ, કે-
મકે તેથી આખને હરકત પહોંચે. તેમજ બત્તીનો પ્રકાશ અતિશય
નહીં જોઈએ.

હાવાનું અજવાળું
ઝાંખું, તેમ અતિ-
શય નહીં જોઈએ.

ધંધો.

આજ કાલ જોઈશું તો લોકોના મનનો ઓષ એક તરફ વળેલો
માલમ પડે છે. છોકરાઓને ભણાવવા, ભણાવીને પછી ધંધે વળમાડવા,
ધંધામાં મુખ્ય જોશો તો “નોકરી,” ભણીને કારકુની કરવી, કેટલાંક

વિશેષ ખર્ચ કરવાને શક્તિવાન હોયછે તે અંગ્રેજી ભણાવી છોકરાને કાલેજમાં મોકલેછે. ત્યાં ડીગ્રી મેળવેછે. પછી વકીલ અગર બારીસ્ટર થાયછે, મહેતાજી થાયછે અગર ડાક્ટર થાયછે. હાલની સ્થિતિનો વિચાર કરતાં દરેક ધંધો તેના સાચીતોથી ભરપૂરછે. જેમ દરેક ધંધામાં વધારે આદમી થાયછે તેમ તેની કીમત ઊતરતી જાયછે, તેમ હવે થવા માંડ્યુંછે.

અભ્યાસપછી ધંધો શું કરવો.

વિદ્યાભ્યાસમાં મગજને ધણી તરફી પડેછે. સર્વનાં મગજ સરખાં હોતાં નથી. કેટલાંકનાં મગજ અભ્યાસના તાણુને પૂરાં પડી શકેછે અને કેટલાંકનાં મગજ તેવાં કામને પૂરાં પડે નેમ હતાં નથી. શરીરને વિશેષજી તેજ રીતે જોવામાં આવેછે. કોઈ આદમી બહુ પરિશ્રમને યોગ્યછે અને કોઈ આદમીમાં એ માધ્યમ ચાલવાની તાકાદ હોતી નથી. જેનું મગજ નબળું હોય તેને પણ કાલેજના ધોરણમાં હોમવો એ સદ્વિનાના વહાણની માફક દુર્દશાએ પહોંચે છે. જેમ બરની સાંઠાથી બોળે ઉઠાવતાં તે તૂટી જાયછે તેવુંજ પરિણામ નબળા મગજના આદમીને વિદ્યાનો બોળે ઉઠાવતાં થાયછે. આવા છોકરા વિદ્યાને ધારેલે શીખરે નહીં પહોંચતાં વચમાં અથડાઇ પડેછે. તેનું નબળું મન. કમજોર સ્મરણશક્તિ, મંદ વિચારશક્તિ સુધરવા અને પ્રફુલ્લિત થવાને બદલે ગૂંચવાઇ જઇ બગડી જાયછે. અભ્યાસ અધવચમાં મૂકવો પડેછે. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલુંજ કે વિચાર કર્યા સિવાય છોકરાને વિદ્યાની દરિઆઇ મુસાફરીમાં દોરવો એ મૂર્ખાઈ ભરેલું છે. અશક્ત મનુષ્યે તેને યોગ્ય ધંધો શોધવો જરૂરનો છે. તેમ વળી બધાઓએ એકજ દિશામાં ગાડરીઆ પ્રવાહની માફક દોડવું નહીં જોઇએ. જે સ્વપણ બુદ્ધિના સર્વ આદમી એકજ ધંધામાં ભરાય તો તેમનું શું સાર્યક થાય?

અભ્યાસમાં મગજને બહુ તરફી પડેછે.

કમી શક્તિવાળાને વિદ્યાભ્યાસથી ઉત્ક્રાંત થાયછે.

ખેતીવાડી, વેપાર, દરજી, સૂતાર, ને લૂહારનું કામ. ચિત્રકળા. કાગળ, કાપડ, કાચ, કસબ છત્યાદિ કારખાનાઓનું કામ. યાંત્રિક કામ અને ઈજીનીયર છત્યાદિ પુષ્કળ પ્રકારના રોજગારછે. વિદ્યાભ્યાસ માટે સ્વપણ બુદ્ધિની જરૂરછે, પણ સાધારણ બુદ્ધિના માણસને વ્યાપારમાં ફાવવાને હરકત આવતી નથી. ધણીવાર તે સ્વપણબુદ્ધિવાળા કરતાં વિશેષ પૈસો પેદા કરેછે. વ્યાપાર પુષ્કળ પ્રકારનો. પુષ્કળ દેશનો અને પુષ્કળ ચીજનો થાયછે. માટે એકજ પ્રવાહમાં નહીં તણાતાં જેને

તેમને માટે બીજા ધંધા છે; જેમાં મગજને બહુ તરફી હોતી નથી.

જેમ અનુકૂળ અને પોતાની સ્થિતિને યોગ્ય લાગે તેવે ધંધે માળાપે છોકરાને વળગાડવો. કારકુની કરવામાં ધણું લખવું પડેછે અને બેસી રહેવું પડેછે. વડીલાત કરવામાં ધણું પાંચવું પડેછે અને માથા ફેડ કરવી પડેછે. ડાક્ટરી ધંધામાં સૌથી વધારે ફિક્કર, અને છંદગીને વધારે બે-ખમછે, જેમકે ચેપીરોગોની વચ્ચે રખડવું, સતમાં ઉંધમાંથી બેઠવું, ખાવાનો કાળ ચૂકવો, છત્યાદિ મુશ્કેલીઓ વેઠવી પડેછે.

ગરીબ તેમજ શ્રી-
મંતે પણ ઉધમ
કરવો.

ગરીબ તેમજ શ્રીમંત સૌએ ધંધો કરવો. ગરીબ પોતીકા પેટ માટે ધંધો કરેછેજ. તેમ શ્રીમંતે પણ પૈસાની જલાલીવાળા આળસના ખોળામાં બેસી રહેવું નહીં. ઉદ્યોગ એ પુરૂષનો ખોરાકછે. ધંધો કરવાથી હોંશીયારી, ડહાપણ ને જ્ઞાન વધેછે. તેથી પુરૂષનું તેજ અને કાંતિ વધેછે. નિરૂદ્ધમી માણસ કેવળ નકામો અને પૃથ્વીને બોળ રૂપ થઇ પડેછે.

ઉંધ.

વડેલાં સૂત્ર અને
વડેલાં બેઠવું.

છોકરાએ અને છોડીએ દરરોજ આઠ કલાક ઊંઘવું. હમેશા નવ વાગે સૂઈ રહેવું અને પાંચ વાગે બેઠવું. પાંચ વાગે વહેલું બેઠવાની ટેવ રાખવી. થોડો વખત પાંચ વાગે બેઠ્યા પછી પોતાની મેજેજ ભગી બેઠવાની ટેવ પડશે. મુદ્દામ ઉંધમાંથી છોકરાને જગાડવાં નહીં. જગ્યા પછી બિછાનામાં આજોઠવું નહીં. તેથી આળસ અને સુસ્તી રહેછે. સવારમાં જગ્યા પછી તૂરત બેઠવું. મોટી બિમરના આદર્શી કરતાં છોકરાં હમેશાં વધારે બેઠેછે, કેમકે તેઓને વધારે મહેનત પડેછે, અને તેમને દુઃખ કે કાળજી હોતાં નથી. ખુદા માણસને બહુ ઊંધ હોતી નથી.

સૂતાના ખંડમાં હ-
વાને ખુલાસો નો-
ઈએ.

છોકરાને સૂવાનો ખંડ જુદો અને વિશાળ જોઈએ. કદાચ જુદો ખંડ નહીં હોય તો દરેકને જુદા બિછાનામાં સૂવાની ટેવ રાખવી. એક કરતાં વધારે છોકરાં એકજ ખંડમાં સૂએ તો તે ખંડ વિશેષ વિશાળ હોવો જોઈએ. ઝોરડામાં સારી રીતે હવાનું આવાગમન થવું જોઈએ, માટે પારી અગર દરવાજાનાં કમાડ ખુલ્લાં રાખવાં. કદાચ શીઆળામાં તે ખંધ કરવાની જરૂર હોય તો છેવટ કમાડમાં ઉપર અને નીચે વીશ વીશ કાણાં પાડી રાખવાં; અથવા બળીયાં રાખવી, એટલે તેમાંથી હવા આવશે અને જશે. ઝોરડાના ઉપરના ભાગમાં બળીયાં હોય તો વધારે સાફ. બિછાનાની આસપાસ હવાનો પ્રતિબંધ

અ જોઈએ. કદાચ મહારાનીની જરૂર હોય તો તે જાળીવાળી જોઈએ. તેના ઉપરના ભાગમાં કાણું રાખવાં જોઈએ. તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે ફેફસામાં ઓક્સીજન પુષ્કળ જવો જોઈએ અને તેમાંથી નીકળેલો કાર્બોન જે ઝેરી છે તે દૂર થવો જોઈએ. પવનના સપાટામાં સૂઈ રહેવું નહીં.

ઊઠ્યા પછી પિછાનું વાળી લેતા પ્રહેલાં કંટલોક વખત 'ખુલ્લું' પડી રહેવા દેવું, એટલે તેમાં મરેલો પરસેવો વગેરે સૂકાઈને ઉડી જવાનો વખત મળશે જાડની નીચે સૂવું નહીં, તેમ સૂવાના ઝોનડામાં જાડપાલો હોવો નહીં જોઈએ. કેમકે જાડમાંથી રાત્રે ઝેરી હવા નીકળે છે.

દાંત:—સવારમાં જીઠીને મોઢું ધોવું અને દાંત સાફ કરવા. જાડા આવેલા દાંતણના કૂચા અથવા અશવતી દાંત ધસવા ને નીચેનો ભૂકા લગાડવો.

સીકાનાની છાલનો ભૂકો, પરવાળાનો ભૂકો, ચાક ને હીરાખોળ એ દરેક અર્ધો આઉંસ અને કોયલાનો ભૂકો એ આઉંસ. એમને મિશ્ર કરી દાંતની દરેક ખાણુએ સારી પેટે ધસીને પછી કોગળા કરી મોઢું ધોવું.

કપૂર તોલો ૨, હીરાખોળ તોલો ૧, રમેયસ્તકી તોલો ૧
કાથો તોલો ૧, કોયલાનો ભૂકો તોલો ૪, ચાક તોલો ૪
ઉપરની સર્વે દાંતોને મિશ્ર કરી ખારીક બુકી ખનાવી દાંતે ધસવી.
રાત્રે સૂતી વખત પાણીમાં મીઠું નાંખી (એક ખાલામાં એક ચમચી) તેના કોગળા કરી નાંખવા.

દાંત સાફ રાખવાથી મોઢાનો વાસ નહારે આવતો નથી. દાંત મજબૂત અને સફેદ રહે છે. જે દાંત પર ખેરી વળી હોય તો શરટ્ટા અને પાણી લઈ તેમાં અશ ખોળીને દાંત ધસવા.

વ્યસન.

છોકરાંએ તમાકુ પીવી નહીં. આજના કાળમાં તમાકુની ખીડીઓ, હોકો ને ચલમ પીવાનો દુઃખદાયક રીવાજ વધી પડ્યો છે. તેનાથી છાતી સંકોચાય છે, ફેફસાંને નુકસાન થાય છે અને ક્ષયની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેથી હોજરી મંદ થઈ અજીર્ણ થાય છે. મગજ નબળું થાય છે અને વાઇ આંચકી આદિ મગજને લગતા વ્યાધિ થાય છે. શરીર વૃદ્ધિ પામતું અટકે છે. તેને લીધે છોકરાંને કામપરથી વૃત્તિ ઉઠી જાય છે.

છોકરાંની સગાઈ અને વિવાહ.

નાનપણમાં છોકરાંની સગાઈ અને વિવાહ કરવાથી યતા ઝેરફા-

ઉઠ્યા પછી બિ-
ધાઈ સૂંઢવા દેવું.

દાંતને કેમ સાફ
રાખવા.

દાંતનું મંજન.

તમાકુનું વ્યસન
નહારે છે.

યદાનું વિસ્તારથી વિવેચન કરવા માગીયે તો એક જીદું પુસ્તક લખાય. અહીં તે વિષે જેજ બોલ લખવાની જરૂર છે.

સગાઈ કરવાનો વખત અને માનો આવડ.

કવચીત પેટમાં બચ્યું હોય ત્યારથીજ તેની સગાઈની વાત ચાલે છે. આ બીના બહુ જુગઝ ધારી મૂકી દઈએ તો પારણે સૂતેલા બાળકના વિવાદના દાખલાનો તો પાર નથી. તેમ કરવામાં અત્યાચ્છ અને હોંસ મા તરફથી વિશેષ હોય છે.

સગાઈ પછી કપડાં ધવાનાં કારણ.

બચપણમાં સગપણ કર્યા પછી બહુ ચરસપરસના હેતથી થયેલા વિવાદના કગડા વહેવાણીની માંદામાંદા સળગે છે તે એટલા તો સાધારણ છે કે બસ. દરેક રીત, પરણ, કપડાં અને ઘરેણાંમાંથી કુસંધ અને કજીયાના ફણુગા ફૂટે છે. તેથી સામ સામેના સંબંધીના કુટુંબમાં કલેશ અને દુઃખ પેદા થાય છે અને તે નાનપણમાં કરેલા સગપણથી વેચાથી લીધા બરાબર થાય છે.

વરકન્યાનો દેહનું જોખમ.

વર અગર કન્યા તરફના દેહનું વિમા રૂપી જોખમ સોસવું પડે છે. બચપણની અવસ્થા તે દરીયાઈ વહાણની તુલ્ય છે. તેમાં જો એકના દેહનું નુકશાન થાય તો સામ સામેના કુટુંબમાં બાપ માર્યા વેર ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાં જો છોકરો યુવરી બન્યો તો તેના કુટુંબના માણસો કન્યાવાળાનું ઘર તજી દે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે કન્યાને તેના સગાંતાહાલાં, પાટોશ અને કવચીત ગામમાં પણ આપી શકાતી નથી.

તેમના શરીરની ખોડનું જોખમ.

તેમજ વર અગર કન્યાના જનના જોખમ શીવાય તેમના શરીર અગર મનની ખોડ ખામીનું જોખમ વેદવું પડે છે. કેટલાંક સારાં બચ્ચાં મોટાં થતાં લૂત્રાં પાંગળાં, આંધળાં, બહેરાં, ઠોઠ, ને બેવકુફ થાય છે. તેની સાથે આખી જીંદગી કાઢવાની ફરજ પોતાના વહાલા બચ્ચાની થઈ પડે છે.

તેથી નાતોમાં થતા કષ્ટ અને તડ.

કદાચ આવી ખામી ખોડને લીધે કેટલાકના વિવાહ તોડવાનો પ્રસંગ આવે છે તો નાત જાત અને મહાજન સુધી મોટા કગડા ચાલે છે, કોઈને નાત બદલ મૂકવા પડે છે અને કોઈ વગદાર હોય તો નાતોમાં તડ પડે છે.

નાગર બ્રાહ્મણોની નાતોમાં તો ખોડ ખામી નહિ હોવા છતાં છેક તોરણે આવે ત્યાં સુધી વિવાહ “ફાક” થઈ શકે છે. આ પ્રગણે બચપણમાં સગપણ કરવાથી કંકાશ, કલેશ અને કજીયા બહુ જોવામાં આવે છે.—

નાનપણમાં સગપણ કરવાથી વરકન્યાની ઊંચર આખત લક્ષ આનં પવું જોઈએ તેટલું નથી આપાતું. કેટલીક જગોએ તો વર કરતાં કન્યા મોટી હોય તેનો પણ બાધ નથી હોતો. સરખી ઉંમર અગર કન્યા કી-ચીત ઉંમરે નાની એવાં જોડાંતો સેંકડો મળી આવશે. તેમ હોવાથી નાની ઉંમરે લગ્ન કરવાની ફરજ પડે છે. દશ બારથી ચઉદ વરસનો છોકરો અને સુમારે તેટલાજ વરસની કન્યાનાં લગ્ન ધણું જોઈએ છીએ. ત્યારબાદ સંસાર કીડાથી બેઝિના શરીરની હાની થાય છે. તેમની પ્રભ થાય છે તે બળહીન ને તેજહીન થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ ધણું કરી રોગીષ્ટ હોય છે. માઆપ અને બચ્ચાં દુઃખ અને દારિદ્રની સ્થિતિએ પહોંચે છે.

નાનપણમાં લગ્ન કરવાથી શરીરની હાની.

તેમની પ્રભ કમ-જાર નીપજે છે.

એટલા માટે માને ખાસ બલામણુ કરવામાં આવે છે કે ઉપર લખેલા કલેશ, કંકાસ, દુઃખ અને જોખમનાં કારણ ટાળવા માટે પોતાનાં છોકરાંની બચપણમાં સગાઈ નહીં કરવી. મોટપણે સગાઈ કરતી વખતે હમેશા કન્યા કરતાં મરદની ઊંચર આંખમાં આંખી પાંચ વરસની વિશેષ હોય એવું જોડું જોડવું.

મોટી ઉંમરેજ લગ્ન કરવાં.

કેટલીક જ્ઞાતિમાં છોકરીની નવ દશ વરસની ઊંચરે લગ્ન કરવાનો રીવાજ હોય છે. જ્યાં આમ હોય ત્યાં રૂતુકાળની શરૂઆત પહેલાં ગૃહસ્થાશ્રમ વ્યવહારમાં ન પણ એવી માયે સાવચેતી રાખવી જોઈએ.

રૂતુકાળ પછી ગૃહસ્થાશ્રમ પાળવું.

વ્યાધિ.

નસકોરી ઝૂટવી—નાકમાંથી થોડું લોહી નીકળી જાય તેની કંઈ અડચણ નથી. નસકોરી ઝૂટવી એ કેટલીકવાર ફાયદાકારક છે. મગજ ઉપર લોહી ચઢવું હોય તો કેટલીકવાર બંધકર પરિણામ થતાં નાકમાંથી લોહી નીકળી જવાથી અટકે છે, આ એક રક્ષણદાર તરીકે કુદરતી ફાયદો કરતા છે. લોહી વિશેષ નીકળે તો તેને અટકાવવાની જરૂર પડે છે.

હાથ વતી નાકનાં નસકોરાં પકડીને થોડીવાર બંધ રાખવાથી લોહી બંધ પડે છે. જો તેથી લોહી વહેતું અટકે નહીં તો નાક, કપાળ, મસ્તક અને બોમ્બી ઉપર ચુંડું પાણી રેડવું. તેથી ફાયદો ન થાય તો ફટકડી અગર જમફળની બૂકી અગર “ટાનીક આસિડ”ને તમાકુની માફક લોહી નીકળતાં નસકોરામાં ખેંચવું. આ દવા બે આર અપરો

નસકોરી બંધ કરવાનાં ઉપાય.

સંધવા છતાં લોહી વહેતું અટકે નહીં તો બરફનો કટકો બોચી ઉપર મૂકવો અને એક બીજને કટકો મોઢામાં મૂકીને ચૂસવો. તે કરવા છતાં પણ બંધ નહીં થાય તો કોણી સુધી હાથ થોડી મિનિટ થંડા પાણીમાં રાખીને પછી ઉભા, મસ્તકથી ઉચ્ચ પકડી રાખવા. બ્યારે બીજા ઇલાજથી ફાયદો થતો નથી ત્યારે કેટલીકવાર આ ઇલાજથી સાફ થાય છે.

બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં અને ગરમી થવા દેવી નહીં. ઘણા લોકને પાસે એકઠાં થવા દેવાં નહીં.

ડાક્ટર રીચર્ડસનનું સ્થાનિક શીતોત્પાદક (spray) ચંત્ર થાય છે તેની શેડ નાક ઉપર અને માંહે એક મિનિટ જવા દેવાથી લોહી બંધ થશે.

૩. ફટકડીના પાણીમાં અગર “લીફર ફેરી પરફોરાઇડ” માં બોળી નાકમાં તેનાં ટીપાં પાડવાં, તેમજ નસકોરામાં તેનાં પૂમડાં ઘાલવાં એટલે લોહી તરત અટકી જાય છે આવા ઇલાજને ચાર્લસ પ્રવાહ ઝકલાય નહીં તો એપટ ડાક્ટરને બોલાવવા. તે આગળથી તેમજ પાછળ ગળામાં નસકોરાં બંને તરફ બંધ કરશે એટલે નિશ્ચય લોહી બંધ થશે.

જો કોઈ એરત બેહોશ થાય તો તેને સૂતાડીને મસ્તક અને તે-ટલું નીચું રાખવું. ગાથા નીચે તકીઓ રાખવો નહીં. શરીર કરતાં પણ માથું નીચે રહે તો સાફ. બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં અને તેની આસપાસ આદમીની ગરમી થવા દેવી નહીં. કપડાં, ચોળી વગેરે તંગ બાંધેલાં હોય તે હોવાં કરવાં. “સ્મેર્લીંગ સાઇટ” (કળીસુનો તથા નવ-સાર પાણી સાથે મેગરીને હાથમાં ચોળવાથી આમોન્યા નામનો તિક્ષ્ણ પદાર્થ પેદા થાય છે તે) નાક આગળ ધરવું, અથવા ચીપડે તેના નાક આગળ બાળવું અગર કાંદાને છૂંદીને તેના મોઢા આગળ ધરવો. પંખો નાખવો. પીવા જેટલું બન આવે ત્યારે થોડું પાણી, વાઇન, ગરમ આ અગર “સાલ્વોલાટાઇઝ” (ફ્રી ડ્રામ, પાણી સાથે) આપવો.

છોકરા અને છોડીએને ઝાડાની કબજીયત હોય ત્યારે જીલા-બનીજર પડે છે. એક તોલો દિવેલ્લ ચાના સાથે આપવાથી સાફ દસ્ત ઊતરશે. સોનાસુખીની આ બનાવો તે પાવાથી દસ્ત ઊતરશે. સોનાસુખી-નો બૂકો કાળી દ્રાક્ષ અગર અંજીર સાથે પા તોલો લીલાથી જીલાબ થશે. સાડલીઝ પાઉડર, બાલપ, નસોતર એ પણ સાધારણ જીલાબ છે.

દસ્ત સાફ ઊતરવા માટે અને જીલાબની જરૂર નહીં પડવા માટે

બેભાનીના ઇલાજ.

ઝાડાની કબજીય-
તના ઇલાજ.

હમેશા થંડા પાણીથી નહાતાં રહેવું. બરાબર ખોરાક લેવો. ખોરાક જુદી જુદી જાતનો લેવો. દ્રાક્ષ, અંજીર, આલુપુખાર અને બીજાં પાકાં ફળ તથા મેવો ખાતા રહેવું. જમવામાં શાક બાજી લેતા રહેવું. દરરોજ ખુદ્દી હવામાં ફરવું અથવા ખેલવું. વહેલું ઊઠવું, દરરોજ વખતસર જાગરૂ જવું. આ રીત નિયમિત દસ્ત ઊતારવાને બહુજ ઉપયોગી છે. જે આવા નિયમ અમલમાં આવે તો નહારાં ઓસડો ખાવાની થોડી જરૂર પડે.

આવા નિયમ છતાં જે દસ્ત ઊતરે નહીં તો અમોળ દિવેલ અને ગરમ પાણી એકશેરની પીચકારી લેવાથી સાફ દસ્ત ઊતરશે. સવારમાં ઊઠીને થંડા પાણીનો એક ખાલો પીવો. અથવા થંડા પાણીમાં કપડું બીજવીને તે જે ત્રણ કલાક પેટ ઊપર બાંધી મૂકવાથી પણ દસ્ત ઊતરે છે.

જેમ અને તેમ જીલ્લાબ કમી લેવા. જીલ્લાબ લેવાની ટેવ પડવાથી તે વિના પછી ચાલતું નથી અને વારંવાર તેની જરૂર પડે છે.

દસ્તની હાજત થાય કે તરત જવું. તેમાં વિલંબ કરવાથી હાજત થોડીવાર પછી બંધ થાય છે, મળ સૂકાઈ જાય છે, અને કબજીયતનો પાયો રોપાય છે. છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓમાં કબજીયતનું આ કારણ વિશેષ જોવામાં આવે છે. છોકરીઓને છોકરાઓ જેટલું હીંડવાનું તથા કસરત હોતાં નથી. તેમને શીવવા ભરવાનું કે એવું બેસી રહેવાનું કામ વિશેષ હોય છે.

જીવાન છોકરાને મોઢાપર ખીલ નીકળે છે. ખીલના કઠણ રાતા દાણા થાય છે. તે વહેલા મોઢા પાકીને ધૂટે છે, અને તેના ડાઘ પડી રહે છે તેથી ચહેરા કદરૂપો જણાય છે. ખુદ્દી હવામાં આવા આદર્શીએ હમેશા ફરવા જવું. દસ્ત સાફ ઊતરવો જોઈએ. દરિયાના પાણીથી મોઢું ધોવું. અથવા તો રાતના ગરમ પાણી ઊપર મોઢું ધરવું એટલે વરાળ લાગશે, ત્યારબાદ મંધક મોઢાપર ચોપડવો અને સવારમાં સાબુવતી ચહેરા ધોવો.

વીંછી ડંખે તો ડંખેલા ભાગની ઉપર તાણીને પાટો બાંધી લેવો. તે ભાગને ચૂસવો. ચૂસીને થુંકી નાખવું. તે ભાગપર ત્યારબાદ “લાઇકર આમેન્યા” ચોપડવું, અફીણનો કસુંબો લગાડવો, અથવા બાંયુના પાંદડાં બાંધવાં. ઘણું કરી કેટલાક કલાક પછી વીંછીનું ઝેર ઊતરે છે. દર-મીઆન કાંઠ કૂંની ચીજ આપવાની જરૂર પડે છે, તે ડાકતરની સલાહથી આપવી. કોઈવાર નાનું બાળક વીંછીના ડંખથી મરણ પામે છે.

કબજીયત ન થવા
માટે કેમ જરૂર.

મોઢાપરના ખીલને
કાળ.

વીંછી ડંખાને
કાળ.

(૧૦૦)

ઉપર આપેલા વર્ણન ઉપરથી આશા રાખવામાં આવે છે
કે બચ્ચાંને ઊછેરવાની બાબતમાં થતી ચૂકામાં મુધારો થશે
અને તેથી મા અને બચ્ચાંના મુખમાં વધારો થશે.

તથાસ્તુ.



